FEBBRAIO
2019

# LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

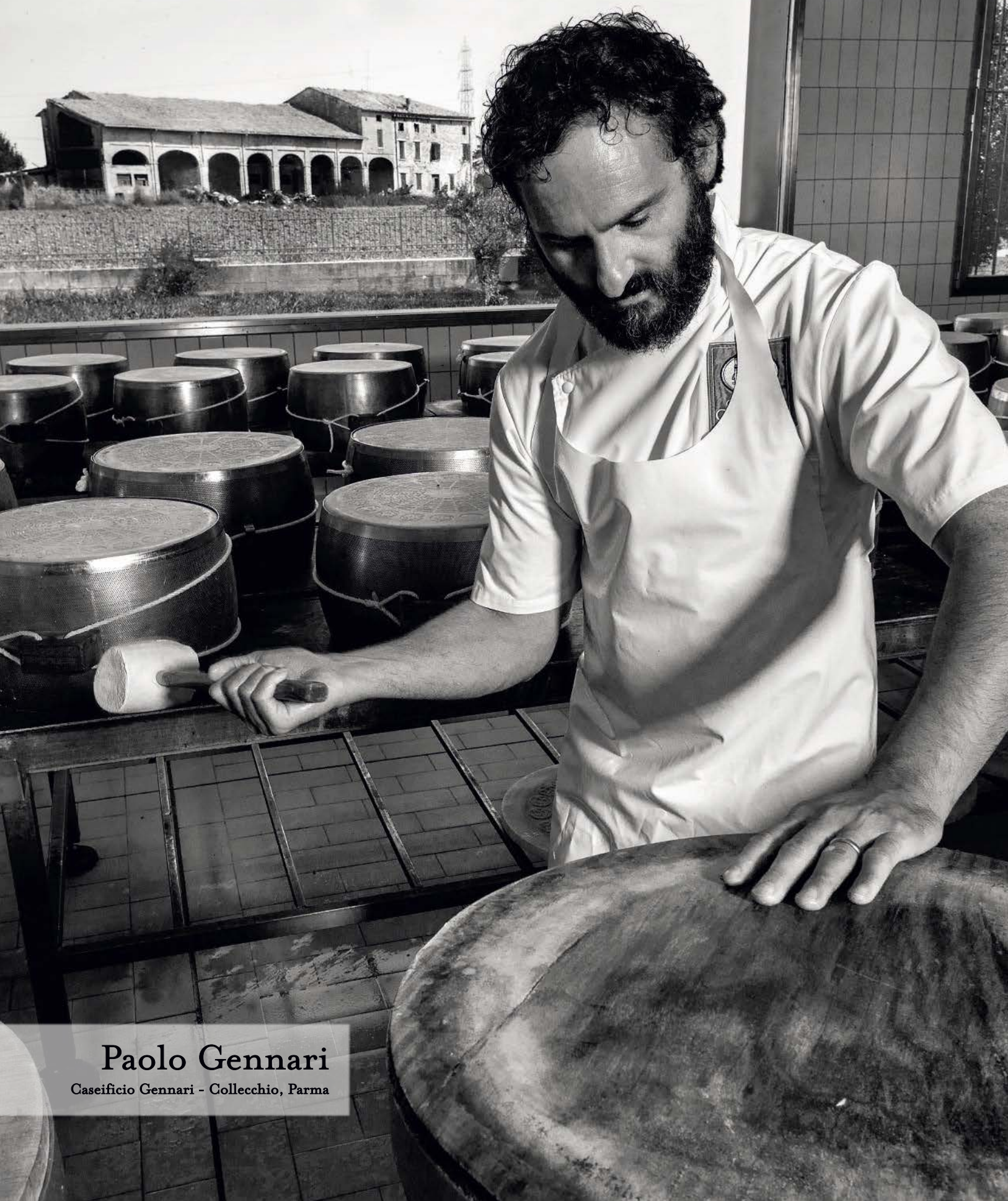
## TORTA D'INVERNO

AL LIMONE, MORBIDA, DELIZIOSA

**DOLCI DI CARNEVALE**

**NOTTE DEGLI OSCAR**
I PIATTI DEI FILM

**ASSAGGI IN VALTELLINA**

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,25

"Non ti scordar di me"
Paolo Gennari
Caseificio Gennari - Collecchio, Parma

## Editoriale

# IL CIBO DAL MONDO

Molti anni fa mio padre, raccontandomi di un viaggio in Africa, mi disse che, nel continente nero, se incontri un uomo o una donna per strada, bisogna sempre salutare, altrimenti penserà che sei un nemico. Gli sconosciuti così diventano «conosciuti». In questo numero de *La Cucina Italiana* troverete molti «saluti» perché è un numero che si apre al mondo. Attenzione, siamo sempre noi, con le nostre tradizioni e l'amore per il cibo di casa, ma ci piace l'idea di una cucina aperta a tutti. Cosa saremmo noi senza gli *xitomatl*? Sì, i pomodori che mettiamo sulla pizza o usiamo come sugo per le nostre pastasciutte, che vengono dal Perù e furono portati da Cortés in Europa nel Cinquecento?

E allora in questo numero salutiamo qualche straniero che poi diventa o diventerà amico come le ostriche, che sono tanto francesi ma in realtà si allevano e si mangiano anche in Italia. E mandiamo un saluto anche alla cucina cinese (il 5 febbraio è il capodanno del dragone) che propone sapori inediti per i nostri palati; mai sentito parlare dei bao? Un saluto al poke che viene dalle Hawaii ma ha invaso l'Italia come solo sa fare una buona idea: una ciotola con deliziosi ingredienti (da replicare anche all'italiana?). E ancora: un saluto a una ragazza che propone di mangiare direttamente dalle mani, non con le mani (osare si può). E poi un saluto alla diversità perché da 90 anni *La Cucina Italiana* custodisce i sapori di questo nostro pazzo Paese ma sempre con uno spirito aperto verso il mondo.

***Maddalena Fossati Dondero***
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

**La filosofia che ci guida dal 1929**
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

# Sommario



## Il Ricettario

66



## La Scuola

Per scoprire novità e tendenze e imparare tecniche e segreti



## Guide



46

80

IN COPERTINA
Torta di biscotti e crema al limone (pag. 119), ricetta di Giovanni Rota, foto di Riccardo Lettieri

FOTO RICCARDO LETTIERI, GIACOMO BRETZEL

**VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE**

**Per scrivere alla redazione:**
*cucina@lacucinaitaliana.it*
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 0285611

**SIAMO ANCHE IN DIGITALE**

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

**PER ABBONARSI**

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate il 199 133 199

(Il costo della telefonata per apparecchi fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + iva senza scatto alla risposta. Da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato).

**IL SITO**

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi de La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
**lacucinaitaliana.it**

**I SOCIAL**

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
**LA SCUOLA**

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazza Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti. E scoprite i nostri team building culinari dedicati alle aziende. Vi aspettiamo!
**Direttore: Giorgio Garau**

**scuola.lacucinaitaliana.it**

# LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

**Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.**

**N. 02** - Febbraio 2019 - **Anno 90°**

**Direttore Responsabile**
MADDALENA FOSSATI DONDERO

**Art Director**
BRENDAN ALLTHORPE
**Caporedattore**
MARIA VITTORIA DALLA CIA
**Web Editor**
SABINA MONTEVERGINE
**Contributing Editor**
FIAMMETTA FADDA

**Redazione**
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) – rangiolani@condenast.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it
**Ufficio grafico**
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
**Photo Editor**
ELENA VILLA
**Cucina sperimentale**
JOËLLE NÉDERLANTS
**Styling**
BEATRICE PRADA (consultant)
**Segreteria di Redazione**
VIRGINIA RIZZO – cucina@lacucinaitaliana.it

**Cuochi**
CRISTINA AROMANDO, MARIA ANDREA DONATI, JOËLLE NÉDERLANTS, ENRICO PANERO, GIOVANNI ROTA, GIOVANNI RUGGIERI, GIULIA SOLDATI, VIVIANA VARESE
**Hanno collaborato**
GIOVANNI ANGELUCCI, CARLA BARDELLI, CECILIA CARMANA, SERENA GROPPO, SARA MAGRO, MARGO SCHACHTER, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
**Per le immagini**
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. ISTOCKPHOTO, ANNA ARZUFFI, GIACOMO BRETZEL, SANTI CALECA, ALESSANDRO CASTIGLIONI, CARMINE CONTE, FRANCESCO FIORAMONTI, JÉRÔME GALLAND, RICCARDO LETTIERI, FEDERICO MILETTO, JOANN PAI, JACOPO SALVI, ASSUNTA SERVELLO, RICCARDO TINELLI, MARCO VAROLI, MONICA VINELLA

**Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate** LUCA DINI
**Digital Editorial Director** JUSTINE BELLAVITA

**Direttore Generale Sales & Mktg** FRANCESCA AIROLDI
**Sales & Marketing Advisor** ROMANO RUOSI

**Advertising Manager** FEDERICA METTICA
**Responsabile Content Experience Unit** VALENTINA DI FRANCO. **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

**Moda e Oggetti Personali:** MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
**Grandi Mercati e Centri Media Print:** MICHELA ERCOLINI Direttore. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
**Branded Content Director:** RAFFAELLA BUDA. **Digital Sales:** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile
**Triveneto, Emila Romagna, Marche:** LORIS VARO Area Manager
**Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia:** ANTONELLA BASILE Area Manager
**Mercati Esteri:** MATTIA MONDANI Direttore
**Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN
**New York:** ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

**Presidente** GIAMPAOLO GRANDI
**Amministratore Delegato** FEDELE USAI
**Direttore Generale** DOMENICO NOCCO

**Vice Presidente** GIUSEPPE MONDANI. **Direttore Centrale Digital** MARCO FORMENTO
**Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
**Direttore Risorse Umane** CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
**Digital Marketing** MANUELA MUZZA. **Social Media** ROBERTA CIANETTI
**Digital Product Director** PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG. **Digital CTO** MARCO VIGANÒ
**Enterprise CTO** AURELIO FERRARI. **Digital Operations e Content Commerce Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700.
**Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.
**Parigi/Londra**, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.
**Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041.
**Monaco di Baviera**, Cuvilliés strasse 23 - 81679 München - Deutschland - tel. 0049-1525-3345561.

# Di stagione

**Frutta, verdura, pesce? Ecco che cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà**

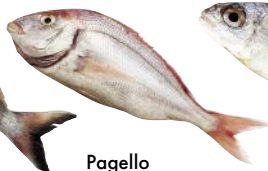
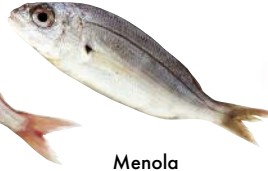
**FOTOGRAFATE LA LISTA**
e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

Cavolfiore · Pera · Sedano · Carciofo · Carota · Sedano rapa

! Per accelerare la maturazione di un avocado, chiudetelo in un sacchetto di carta con una banana.

Radicchio · Songino · Avocado · Broccolo · Mela · Porro

! Quando acquistate un pesce, guardate gli occhi: devono essere vividi e brillanti.

Kiwi · Finocchio · Agrumi · Ricciola · Nasello · Aringa

Sarago · Pagello · Menola · Polpo · Vongola verace · Calamaro



## LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

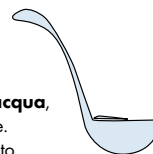
**BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO**
EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

**TAZZINA DA CAFFÈ COLMA**
EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

**CUCCHIAINO DA TÈ RASO**
EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

**BICCHIERE DA ACQUA COLMO**
EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

**TAZZA DA TÈ COLMA**
EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

**CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO**
EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

**MESTOLO RASO**
EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

**PIZZICO**
EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

**PUGNETTO**
EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

# HOME MADE WITH LOVE

Dalla cucina alla tavola, nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai tantissimi accessori di cui non potrai più fare a meno. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

set posate
VICTORIA 24 pz
art. 391560

Classic
art. 391406

Michelle
art. 391500

Veronica
art. 391520

Clara
art. 391540

Victoria
art. 391560

Nicole
art. 391580

Indirizzi, aperture, oggetti e novità per amanti della buona tavola

a cura di SARA TIENI

# notizie *di cibo*

## Kiwi piace di più?

Intanto sfatiamo un mito: il kiwi non arriva dalla Nuova Zelanda ma dalla Cina (che oltretutto ne è il più grande produttore al mondo). Considerato una prelibatezza per imperatori già settecento anni fa, fu portato in Europa dagli inglesi nell'Ottocento e solo in seguito introdotto, e coltivato intensivamente, in Nuova Zelanda. In Italia lo amiamo a tal punto da esserne diventati i maggiori produttori dopo la Cina. Abbiamo iniziato negli anni Ottanta con il classico *Actinidia deliciosa* dalla polpa verde brillante, peloso e acidulo. Da qualche anno però si trovano anche la varietà a polpa gialla, detto «gold», più dolce e con la buccia liscia, e i mini kiwi, grandi come acini di uva e interamente commestibili. L'ideale è consumarlo tra novembre e aprile. Per fare un pieno di vitamina C (ne contiene 85 mg/ 100 g) ed esorcizzare i piccoli malanni dell'inverno.

FOTO AG. GETTY IMAGES

## Come eravamo

**FEBBRAIO 1969**
***SUA MAESTÀ IL CARNEVALE*** — «NEL MONDO LO SI FESTEGGIA DA QUARANTA SECOLI CIRCA; GLI EGIZI FURONO I PRIMI AD INSTAURARE UNA TRADIZIONE, CELEBRANDO LA DEA ISIDE, SIMBOLO DEL PERPETUO RINNOVAMENTO».
**LA CUCINA ITALIANA**

**PIATTO D' EPOCA**
Riprendono i motivi di un pavimento in **mosaico veneziano** del XVIII secolo i piatti di porcellana in 6 colori della collezione *Stella Alpina* di La DoubleJ, marchio ideato dalla giornalista di moda americana Jennifer Jane Martin, che crea abiti e accessori per la casa in stile vintage. *ladoublej.com*

## Tutte pazze per Yann

Prendete una delle istituzioni più affascinanti della notte parigina, l'intramontabile **Crazy Horse**, e uno dei più talentuosi (e sexy) pasticcieri della Ville Lumière, Yann Couvreur (sotto, tra due ballerine): ne nasceranno due peccaminosi pasticcini creati per gli ospiti del locale per la serata di San Valentino, il 14 febbraio: dei gusci di cioccolato fondente o bianco, con rose décor, una pasta alle nocciole o alle mandorle e un cuore al burro, alla nocciola o al caramello salato. *lecrazyhorseparis.com*

## Chi va piano...

Carote cotte sottovuoto sotto un cumulo di compost mesi e mesi, aglio fermentato per più di un anno: sono solo due degli strani cibi che il cuoco svedese Filip Fastén (sopra) ha iniziato a preparare per il **menu più lento del mondo**. Pronto nel 2020, contemplerà 12 portate e sarà servito a Burträsk, città natale del Västerbottensost®, mitico formaggio locale stagionato a pasta dura, che sarà tra gli ingredienti del banchetto.

FOTO RICCARDO TINELLI

# GIOCHI D'ARTISTA

Cibo e design? Ormai una coppia di fatto. Tutta da assaggiare, anche con gli occhi

Sempre più indissolubile l'amore che lega gli artisti alle delizie culinarie. Ne sono una prova le scatole di cioccolatini dall'animo pop (nella foto in alto) disegnate dall'illustratrice **Olimpia Zagnoli** per Perugina (*perugina.com*). Si ispira invece, ironicamente, ai collage delle lettere anonime la nuova *Illy Art Collection* (nella foto a sinistra). Disegnata da **Matteo Attruia**, permette di comporre 36 messaggi diversi con le parole stampate sui piattini e le tazzine da caffè ideati nel 1991 da Matteo Thun e decorati ogni anno da un nuovo artista (*illy.com*). È sotto gli occhi di tutti infine la video installazione *Romans Roman* nata da una collaborazione tra Carlo Cracco con Sky Arte. Inserita dal duo artistico i **Masbedo** nelle lunette che sovrastano le vetrine del ristorante in Galleria Vittorio Emanuele a Milano (nella foto sotto), racconta l'attesa di tre commensali a un tavolo molto sexy e surreale. *ristorantecracco.it*

## Il mio cestino è differente

Design anni Cinquanta con tocco contemporaneo per la pattumiera *Bo Touch Bin* che sembra un comodino. Ideata per la raccolta differenziata, in 8 colori, la produce Brabantia che sostiene l'operazione **The Ocean Cleanup**, per ripulire l'oceano dalla plastica. *brabantia.com*

## Diglielo con...

Un maxi **panda gigante** in ceramica, simbolo di fortuna e speranza. Un inequivocabile messaggio d'amore per un San Valentino tra il tenero e l'animalista, scelto da un'intera collezione a tema. *thun.com*

FOTO CARMINE CONTE

AlpiNN si trova sul Plan de Corones, sopra Brunico, poco lontano da Bolzano. Si raggiunge comodamente a piedi in pochi minuti con la cabinovia Kronplatz 2000, da Riscone, oppure con gli sci, direttamente dalle piste.

# RIFUGIO GASTRONOMICO

Design futuristico, cucina sostenibile, solo ingredienti di montagna, prezzi accessibili: AlpiNN è la nuova apertura dell'inverno. Per sciatori e no

Le «baite gourmet» in vetta dove ti servono gamberi rossi di Mazara sono tante e non fanno più notizia. **AlpiNN** però è una cosa diversa, e merita attenzione. Appena aperto, a 2275 metri sulle piste da sci del Plan de Corones, sopra **Brunico**, è il primo rifugio (con prezzi da rifugio) in cui si mangia cucina alpina contemporanea, fatta solo con ingredienti di alta quota, provenienti da piccoli produttori locali e preparati in modo sostenibile. La firma è quella di **Norbert Niederkofler**, cuoco tre stelle Michelin, e di **Paolo Ferretti**, entrambi altoatesini e da anni impegnati nella valorizzazione della cultura e del cibo di montagna. Insieme hanno ideato eventi come Cook the Mountain e CARE's - The Ethical Chef Days, e ora gestiscono anche questo ristorante all'interno del suggestivo Museo della Fotografia della Montagna LUMEN. Il posto giusto per capire davvero la definizione di «vista mozzafiato» e per sentire che sapore hanno il formaggio di capra Eggemoa, i canederli di Graukäse o la carbonara tirolese. MARGO SCHACHTER

FOTO FRANCESCO FIORAMONTI, ANNA ARZUFFI

# BAO SETTETE!

I soffici panini cinesi cotti al vapore sono un cibo di strada diffuso in tutta l'Asia e ora spopolano anche in Italia

di **MARGO SCHACHTER**

### IN MILLE MODI

I *baozi*, detti anche *bao*, sono piccoli panini con ripieno tipici della cucina cinese. Possono essere salati o dolci, imbottiti di carne o verdure, cotti al vapore o fritti. Popolarissimi i *gua bao* di Taiwan, aperti con farcitura in vista.

### PANINO ANIMATO

Il *bao* è diventato il protagonista di un cortometraggio tenerissimo della Pixar, proiettato al cinema prima del film *Gli Incredibili 2*. Ora si trova anche su YouTube, dura 10 minuti ed è davvero commovente.

### NEW YORK STYLE

Se oggi i *bao* sono così di moda è grazie al cuoco David Chang. Già nel 2004 davanti al suo primo ristorante Momofuku facevano la fila per mangiare gli Spicy Pork Bun, *bao* aperti e farciti con pancetta brasata. Sono ancora nel menu.

### ALL'ORIENTALE

A Hong Kong li si mangia classici da Tim Ho Wan, il ristorante con una stella Michelin più economico del mondo, oppure divertenti come un cartone animato da Dim Sum Icon e in locali che appagano soprattutto Instagram (#cutedimsum).

### CONTAMINAZIONI

Gli chef italiani giocano con i nostri sapori tradizionali: Eugenio Boer li fa alla ligure con il baccalà; Yoji Tokuyoshi serve *bao* burro e alici; da Magorabin il *bao* è con lingua di vitello al vino rosso.

### PER ASSAGGIARLI

A Milano, si va da Bao House, alla Ravioleria Sarpi, da Mini Maoji Navigli oppure da Bob, per abbinarci un cocktail. A Torino ha aperto Mu Bao. A Roma i nostri preferiti sono quelli di MaMa-Ya Ramen.

## La fortuna è nel ripieno

**Il 5 febbraio è Capodanno, ma quello cinese. Per assicurarsi un anno di benessere economico, in Cina alle lenticchie preferiscono i cibi ripieni. Per il cenone sono indispensabili i ravioli – a mezzanotte, più se ne mangia più ricchi si diventerà – mentre, per la colazione della mattina seguente, stesso rito ma con tanti soffici *bao*. Un modo molto gustoso di prendersi cura del proprio conto in banca: perché non provare?**

FOTO **AG. ISTOCKPHOTO, GETTY IMAGES, MARCO VAROLI**

# NUOVI CLASSICI

Il celebre banco delle specialità ma anche un ristorante e un cocktail bar: la gastronomia Peck, a Milano dal 1883, si rinnova con un locale nel CityLife Shopping District della città. Cinquanta coperti, due carte diverse per pranzo e cena con piatti iconici come il risotto giallo con l'ossobuco, il pâté e il **vitello tonnato**. Una piccola rivoluzione, secondo Leone Marzotto (la cui famiglia ha rilevato il marchio nel 2013), non destinata a finire qui ma a continuare con altre aperture. *peck.it*

## Infinitamente dolce

Ci si perde tra le delizie dei sei grandi **maestri confettieri italiani** selezionati da Sabrina, titolare e pasticciera, a La Pralina Padovana, storica bottega veneta celebre per i suoi cioccolatini ripieni e le bomboniere artigianali, tutte rifinite a mano. *lapralinapadovana.com*

**La mia vita con un cuoco**

# Come un orologio a cucù

Vi sveliamo come far funzionare a meraviglia un matrimonio per 35 anni. La ricetta è quella di Chantal e Mauro Uliassi: fare mestieri diversi, dedicarsi alla famiglia nei momenti liberi e tenere chiuso il ristorante per almeno due o tre mesi all'anno

**Cominciamo dagli orari, per tutti un gioco d'incastri. È così anche per voi?**
Ha presente quegli orologi a cucù in cui l'omino entra da una parte e la donnina esce dall'altra? Ecco, a casa nostra funziona così: io esco alle otto del mattino e lavoro tutto il giorno (*Chantal Uliassi è un dirigente amministrativo della sanità nelle Marche*, ndr) e Mauro esce alle otto di sera per andare al ristorante. Insomma, quando io vado in ufficio, lui dorme e quando lui torna, dormo io. I due figli sono diventati grandi e quindi non sono più in casa ma noi non rinunciamo mai a cenare tutte le sere insieme.
**Chi cucina? E che cosa?**
Mauro, da sempre. Io preparavo qualcosa, le lenticchie con la pancetta o le lasagne, ma ormai soffro di analfabetismo di ritorno e mi dedico con piacere solo a mangiare.
**C'è un piatto che vi unisce?**
Amiamo tutto il pesce, non un piatto in particolare. Quello che ci unisce sono le bollicine, immancabili nel nostro frigo con verdura e frutta. Raramente compare qualche salume di cui Mauro è ghiotto: se compro un salame, è capace di mangiarne metà quando rientra. Salvo poi pentirsene.
**Mauro l'ha conquistata con un piatto?**
La prima sera che ha cucinato per me ha preparato le olive all'ascolana, sublimi.
**Che cosa ha imparato da Mauro?**
È un ottimista. Io sono più contorta ma, grazie a lui, un po' meno. Sa semplificare tutto e mettere in luce la soluzione. E poi mi fa ridere, è buffo, fa apposta delle stupidaggini.
**Che cosa ha imparato Mauro da lei?**
Forse ad appassionarsi alla lettura. «Dai, dimmi quali libri ti sono piaciuti», mi dice ogni tanto e così io glieli metto da parte e quando il ristorante è chiuso ne legge anche due o tre alla settimana.
**In cucina c'è sempre lui. Chi lava i piatti ?**
Io apparecchio e sparecchio, poi c'è la lavastoviglie. Ma quando si rompe (*come è successo poco tempo fa*, ndr) se per pigrizia li lascio nel lavandino, li lava Mauro quando torna a casa. (*Ecco spiegati i 35 anni di matrimonio*, ndr). ANGELA ODONE

FOTO SANTI CALECA

# Non è facile continuare a migliorarsi.

www.bauer.it

Da oggi i dadi classici Bauer sono preparati con olio extravergine di oliva.
Un ingrediente genuino che valorizza una ricetta fatta di sole materie prime selezionate e di altissima qualità. Da sempre senza additivi.
Senza glutine, senza lattosio, senza glutammato monosodico aggiunto. Il risultato?
**Un colore più intenso, una maggior morbidezza e un sapore ancora più vero, tutto naturale.**

Autentica bontà.

# UNA “MILANESE” DI CARTA

Tra amici bizzarri, viaggi planetari e tabù alimentari, Antonio Ricci, uno dei più amati autori televisivi, racconta le sue indimenticabili esperienze a tavola

“Non è detto che memorabile voglia sempre dire bello da ricordare. La cosa che mi viene in mente d’acchito è la minestra di riso delle suore, acida come i loro baffetti e così odiata che hanno dovuto togliermi dall’asilo e fino ai ventidue anni non ho più assaggiato un chicco. Ho anche dovuto fare i conti con alcune mie imperscrutabili idiosincrasie: non riesco a mangiare cibo che sia riconducibile a una forma animale. Posso addentare un culatello, ma solo perché il culatello è una chiappa. Ho l’idea che al maiale ne taglino una fetta, ma poi ricresca. Il pesce non posso neanche assaggiarlo. È lì che mi guarda con quegli occhi. Mangio con gusto però bottarga e caviale, arrosti e filetti.

“Sono quindi un carnivoro e un ittiofago incerto, un commensale problematico. Nei ristoranti ho sempre intenerito qualunque maître spiegando che non potevo consumare certi cibi per ‘motivi religiosi’. Fino al giorno in cui nel ’77, a Milano, con Beppe Grillo siamo andati a mangiare da Aimo e Nadia, grande ristorante toscano curiosamente defilato dal centro. E mi sono accorto che lì c’era una linea di cibo che mi piaceva: primizie di verdure, pappa al pomodoro, la loro famosa zuppa etrusca, spaghetti col cipollotto, controfiletto di fassona con cipolla di Tropea. Un segno del destino: pochi anni dopo, a 70 metri, c’erano gli studi del *Drive In*. Diventò la nostra mensa. Naturalmente il mio lavoro è stato occasione di alcuni pranzi memorabili.

“Alla fine degli anni Settanta, a Milano, condividevo l’appartamento con Beppe Grillo; lui faceva da mangiare, io sparecchiavo. All’una e mezza in punto, passava per ‘portarci il giornale’, in realtà per autoinvitarsi a pranzo, il cabarettista Boris Makaresko con *La Notte*. Un giorno Beppe glielo ha impanato e fritto e io per stare al gioco ho dovuto assaggiarlo per primo con convinzione. Tutta la serie di ‘Te lo do io il ...’ mi ha regalato indimenticabili incongruità gastronomiche. A Manaus, nell’83, per ‘Te lo do io il Brasile’, in una sorta di capanna c’erano delle esilaranti *Lazagne bolognesa* (sic) che ho mangiato per prudenza, mentre mia moglie Silvia, che ha un lato avventuroso, ha osato il ‘delfino del Rio delle Amazzoni’ in umido di un’erba che anestetizzava la bocca (ottimo, secondo lei).

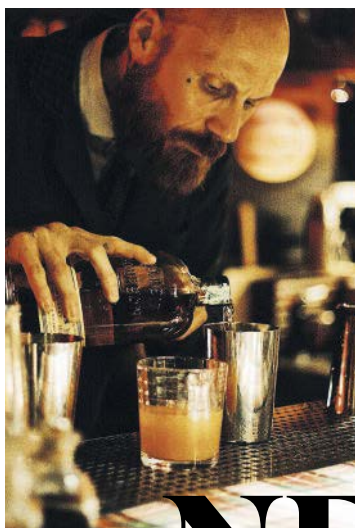
Antonio Ricci (Albenga, 26 giugno 1950) è autore di programmi che hanno fatto la storia della televisione. A soli 29 anni firma come autore la prima serata del sabato di Raiuno (*Fantastico*), a cui seguiranno numerose trasmissioni di successo come *Drive In* (1983-1988) e *Striscia la notizia*, il tg satirico più longevo al mondo, come certificato anche dal Guinness dei primati.

“In due memorabili tappe successive, distanti trentaquattro anni, c’è il Giappone, sperimentato con Beppe Grillo e Stefano Benni in giro esplorativo nell’85, dove i nostri iniziali entusiasmi per le mini auto formato Topolinia si sono arenati a Kyoto davanti a quello che doveva essere il clou del viaggio: un pranzo kaiseki servito da geishe, una per ciascuno di noi. Quando sono comparse una fila di rispettabili anziane, abbiamo capito che non ce l’avremmo fatta mai a rendere comica la ritualità giapponese e abbiamo rinunciato.

“La seconda tappa, di pochi mesi fa, combina la tavola e la mia passione per il giardino, passione che mi ha portato a commettere la follia (è importante fare qualcosa di folle ogni tanto) di ristrutturare ad Alassio, a un passo da Albenga, mia città natale, Villa della Pergola di lord Hanbury, e il suo parco abbandonato da decenni, ricco di piante esotiche rare e di alberi centenari tra cui un magnifico glicine. Per studiare i tunnel di glicini giapponesi, sono partito con moglie e figlie in missione conoscitiva. Abbiamo cenato al MoonFlower Sagaya Ginza, dove i cibi serviti si confondono con le immagini delle fioriture proiettate sulla tavola e sulle pareti. Comunque invito tutti ad ammirare i glicini – e non solo – del mio giardino, che fa parte del circuito dei Grandi Giardini Italiani, aperti al pubblico. Tra l’altro, all’interno, ho voluto il ristorante, dove il cuoco mi vizia con alcuni piatti studiati sui miei gusti. E quindi per me ultramemorabili.”

### Ricetta base

**1 parte di gin (3 cl)**
**1 parte di vermut rosso (3 cl) – 1 parte di bitter (3 cl)**
**Riempite** il bicchiere di ghiaccio.
**Versate** gli alcolici.
**Mescolate** brevemente.
**Completate** con fettine di arancia.

Bio bartender, Franco «Tucci» Ponti, milanese, classe 1975, si forma a Londra, a New York e a Los Angeles. Nel 2004 torna in Italia e rileva l'Atomic Bar. Oggi è consulente presso The Doping Club, il cocktail bar dello Yard Hotel di Milano e Barcellona.

Bevuto con una selezione di formaggi di capra stagionati, il Negroni, con il suo sapore fresco e amarognolo, pulisce bene il palato e gli dà tregua tra un boccone e l'altro. Lo stesso vale per la focaccia, soprattutto se combinata con pesci grassi come salmone, per i crostini burro e acciughe e per le immancabili patatine.

# NEGRONI
## 100 ANNI E NON SENTIRLI

Nel 2019 compie un secolo il drink dalla formula impeccabile (che nessuno si è mai sognato di cambiare). Ecco come si miscela un «unforgettable» di GIOVANNI ANGELUCCI

### 5 REGOLE PER FARLO PERFETTO
**secondo Franco «Tucci» Ponti**

1. **Bicchiere** Tumbler basso. Mettetelo a raffreddare in freezer. Poi colmatelo con cubetti di ghiaccio. Se fate raffreddare il bicchiere già pieno di ghiaccio, prima di versare gli ingredienti del cocktail, scolate eventuali residui di acqua.
2. **Ordine** Versate per primo il vermut, poi il bitter, per ultimo il gin. Mescolate per 5-8 secondi.
3. **Arancia** Tagliate l'agrume a mezze rondelle spesse 3-4 mm. Inseritele in verticale nel bicchiere, meglio tra vetro e ghiaccio. Scegliete arance bionde.
4. **Aromi** Strofinate con delicatezza tutto il bordo del bicchiere con la polpa di arancia, in modo da avere in bocca un leggero sentore di agrume a ogni sorso.
5. **Ghiaccio** Non troppo sciolto (annacquerebbe il drink), non troppo poco (il mix risulterebbe troppo forte). Ideale un cubo intero o del ghiaccio di buona qualità.

### con lo spirito giusto

**Belsazar Vermouth Red** Prodotto da una storica azienda nel cuore della Foresta Nera, in Germania. Sa di frutti rossi, spezie dolci, liquirizia e assenzio per un finale amaro. Ottimo anche liscio. *31 euro. diageo.com*

**Gin Tanqueray Ten** Spiccano i profumi agrumati di pompelmo, lime e arancia che danno carattere a questo gin ultra premium. Un delicato sapore di fiori di camomilla dà morbidezza. *37 euro. diageo.com*

**Bitter Roger** Austero e pungente, è realizzato artigianalmente con l'Arancia amara di Bisignano, il Bergamotto di Roccella Ionica e il Limone Igp di Rocca Imperiale. Ottimo anche liscio per apprezzarne tutti gli aromi. *28 euro. compagniadeicaraibi.com*

FOTO AG. ISTOCKPHOTO, ARCH. LCI

# BENTORNATI, KRUMIRI

I celebri biscotti di Casale Monferrato sono nati nel 1878, anno della morte di Vittorio Emanuele II. La loro forma è un omaggio ai mustacchi del re

Una serata di baldoria al caffè con gli amici e poi, via, tutti nel laboratorio di pasticceria di Domenico Rossi per consumare la notte, giocando con uova, burro e farina. Pare che siano nati per caso i biscotti più famosi del Piemonte, in elenco tra i **Prodotti Agroalimentari Tradizionali Italiani**, premiati e stimati in tutto il mondo (per l'ex presidente degli Stati Uniti Bill Clinton sono *wonderful*, meravigliosi). La ricetta non è mai stata cambiata in 141 anni di storia: la famiglia Portinaro, che acquistò la pasticceria e il brevetto dei krumiri nel 1953, li prepara ancora con il metodo artigianale che prevede tre giorni di lavorazione. E li confeziona nella caratteristica **scatola di latta** che, finiti i biscotti, è diventata lo scrigno di piccoli tesori di generazioni di bambini e adulti. Non si hanno notizie certe sull'origine del nome, ma ci sono due ipotesi: la prima racconta che ai tempi di Domenico Rossi si beveva un liquore esotico di gran moda, il krumiro, e che il pasticciere abbia chiamato così i suoi biscotti, in omaggio ai bagordi con gli amici; la seconda ci porta nella Casale Monferrato ebraica e alla parola yiddish *krumm*, cioè ritorto. Come i baffi a manubrio del re. VALENTINA VERCELLI ■

## La nostra versione

Mescolate il burro morbido con lo zucchero a velo e i tuorli, poi unite le farine, un pizzico di sale e i semi raschiati del baccello di vaniglia; lavorate fino a ottenere una pasta abbastanza soda. Lasciatela riposare in frigo per almeno 30 minuti. Togliete la pasta dal frigo e raccoglietela in una siringa sparabiscotti con la trafila per fare i krumiri oppure in una tasca da pasticciere con la bocchetta seghettata (ø 1-1,5 cm). Formate dei cordoncini rigati, lunghi almeno 6-7 cm, direttamente su una placca foderata di carta da forno, poi piegateli leggermente dando la classica forma arcuata. Mettete la placca in frigo per una decina di minuti, quindi infornatela a 160 °C per 15-16 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

**Che cosa serve per 50 biscotti**

175 g di farina di mais finissima, 150 g di burro morbido, 75 g di zucchero a velo, 75 g di farina 00, 40 g di tuorli, ½ baccello di vaniglia, sale

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, FOTO **R. LETTIERI**, **AG. GETTY IMAGES**, STYLING **B. PRADA**

Romanzi che rapiscono e fanno palpitare e manuali di gastronomia per vincere i palati e i cuori. Sfogliateli con **Angela Odone** e lasciatevi conquistare

# RICETTE & SENTIMENTO

1

2

**1. IRONICO**
Arturo, guidato dalla passione viscerale e incontenibile per la ricotta (*di pecora e non di capra*, ndr), incontra Flora, la pasticciera che i dolci con la ricotta li crea. L'amore sboccia più zucchierino che mai, ma l'idillio si incrina, friabile come un cannolo siciliano. **Mi piace perché** dimostra che anche le migliori intenzioni possono naufragare e che dietro alle cose apparentemente scontate c'è un risvolto inaspettato. *Pif, ...che Dio perdona a tutti, Feltrinelli Editore, 16 euro*

**2. COMMOVENTE**
L'amore ha bisogno di parole pronunciate? Di suoni o dialoghi? Ringo-chan, abbandonata dal fidanzato, ha perduto la voce, ma non la voglia di cucinare. Apre così un piccolo e prodigioso ristorante. Dopo aver mangiato uno dei suoi piatti ci si innamora, ci si ritrova, ci si perdona. **Mi piace perché** fa riflettere sul rapporto indissolubile che c'è tra il sapore e il valore affettivo di ogni cibo. *Ito Ogawa, Il ristorante dell'amore ritrovato, Neri Pozza, 15 euro*

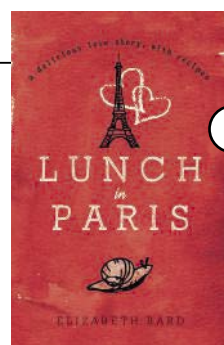
3

**3. ROMANTICO**
Basta un pranzo a Parigi per fare innamorare perdutamente un'americana di un francese? **Mi piace perché** è un po' romanzo, un po' ricettario, un po' guida per orientarsi tra le botteghe della capitale francese. *Elizabeth Bard, Lunch in Paris, HarperCollins. Su amazon.it*

4

**4. VIVACE**
Un viaggio per il mondo fatto di aneddoti, di ironia, di eros e di piatti prelibati. **Mi piace perché** le ricette sono uno spunto, «un trampolino per la fantasia»: dalla crema rapida per amanti impazienti alla zuppa «scacciapensieri» per riconciliarsi dopo una litigata. *Isabel Allende, Afrodita, Feltrinelli Editore, 12 euro*

5

**5. VIZIOSO**
Una carrellata dei cibi proibiti della storia, divisi secondo i sette peccati capitali. **Mi piace perché** è un saggio, molto ben documentato, godibile, che si legge come un romanzo. *Stewart Lee Allen, Nel giardino del diavolo. Storia lussuriosa dei cibi proibiti, Feltrinelli Editore, 8,50 euro*

6

**6. AFRODISIACO**
Che alcuni cibi siano più stuzzicanti di altri è innegabile. Che abbiano effetto oltre la cucina non è dato sapere... **Mi piace perché** le 200 ricette sono divise per ingredienti, dalla A(sparagi) alla Z(enzero). *Meko More, Ricette afrodisiache, KIWI, 9,90 euro*

**TENTAR NON NUOCE**
Minerali, vitamine, aminoacidi... L'autrice, nata in Ucraina, propone 200 ricette originali in cui la chimica del cibo gioca un ruolo fondamentale nella seduzione. *Olga Petrenko, Intimacy on the plate, Gregory Diehl, amazon.com*

## L'esperto risponde

**Massimo Gramellini**
*Nato a Torino nel 1960, giornalista, scrittore e conduttore televisivo, è vicedirettore del* Corriere della Sera *sulla cui prima pagina scrive ogni giorno il suo editoriale* Il caffè. *Da anni tratta con efficace delicatezza anche le questioni di cuore.*

**Che cosa hanno in comune cucina e amore?** La pazienza, la cura e il sapore. E in entrambi si finisce cotti. A volte bruciati.
**Il suo ingrediente dell'amore?**
Un letto di rucola?
**Ha mai preparato un filtro d'amore?**
No, al massimo uno zabaione.
**Ci sono, nella sua vita, dei piatti legati a un momento «dolce» e a uno «amaro»?**
Il momento dolce: il cremigi, un budino bicolore, vaniglia e cioccolato, che mi preparava la nonna. Il momento amaro è quando non l'ho più trovato in frigo.
**La sua ricetta per far capitolare l'amata?**
Mangiare il sushi con le mani.
**Il suo libro del cuore?** *Pinocchio.*
**Ha un libro di ricette di cucina di riferimento?** Si tratta soprattutto di un riferimento affettivo: conservo una copia logora de *Il cucchiaio d'argento*. Un vecchio ricettario che mio padre regalò a mia madre alla fine degli anni Cinquanta, appena sposati, con una dedica autografa che oggi suonerebbe terribilmente maschilista: «Alla mia cara moglie, perché mi prepari tanti bei pranzetti».

FOTO RICCARDO LETTIERI, ASSUNTA SERVELLO

# PROVE DI AMORE ETERNO

Avete appena scoperto di essere innamorati, di esserlo ancora, di esserlo di nuovo? Ecco un assaggio di consigli per San Valentino tratti da *La Cucina Italiana* degli anni Sessanta. Con benvenuti aggiornamenti

**di FIAMMETTA FADDA**

Forse avete già fatto tesoro dei consigli della nonna provvedendo, il 25 novembre, festa di Santa Caterina, protettrice delle ragazze da marito, a fare un check con vari riti (ricavare un nastro ininterrotto dalla buccia di una mela, arrotolare un filo attorno a un dito...) sulle probabilità di andare all'altare, o simili, nel corso dell'anno. Ma è a San Valentino che le cose prendono forma. Ecco vecchie e nuove esercitazioni di felicità a due.

## CURA DI SÉ

**IERI:** «Se vostro marito vi preferisce con la chioma spruzzata d'argento, non insistete per volervi tingere i capelli. Tra l'altro tingersi i capelli costituisce una spesa non indifferente e rende il capello refrattario alla messa in piega».

**OGGI:** Se la donna è scialba, non si trucca, veste come una vecchietta, a casa gira in pantofole, il pericolo incombe. Come capirlo? Osservando le reazioni di lui quando gli passa accanto una tipa curatissima. Attenzione: curata non vuol dire ipersexy.

## ATTENZIONI

**IERI:** «Anche se avete personale di servizio, sarà per lui un'attenzione gentile ed amorosa se al mattino sarete voi a portargli a letto il caffè».

**OGGI:** Anche se avete personale di servizio, sarà per voi un'attenzione gentile e amorosa se al mattino sarà lui a portarvi a letto il caffè.

## GELOSIA

**IERI:** «Se durante un pranzo o a un ballo vostro marito si è mostrato galante con la più graziosa della compagnia, non fategli scene di gelosia: pretendere che un uomo agisca con distacco con una bella donna, credetemi, è controproducente».

**OGGI:** Un po' di gelosia al maschio fa piacere. La donna scaltra sa come dosarla trasformandola in un complimento alla sua virilità. Ci penserà dopo, casomai, a come fargliela (sottilmente) pagare.

## CUCINA

**IERI:** «La ricerca del ben fatto, del nuovo e del gustoso non assilla più la donna moderna. Ecco perché l'arte del cucinare, se ha fatto grandi progressi nei ristoranti, è in assoluta decadenza nelle famiglie».

**OGGI:** Osservate con attenzione il vostro lui quando gli mettete davanti un nuovo piatto. Alla domanda «ti piace?», esala un debole «originale»? Depennatela. Dice invece «me ne passi un altro po'?». Rifategliela tenendo presente l'imbattibile tris di primi.

## REGALI

**IERI:** «Se il gioiello/abito/borsa scelti per voi non vi piacciono, accettateli con un sorriso e non dimenticate di dimostrare la vostra gratitudine indossandoli spesso».

**OGGI:** L'errore è vostro. Tocca a voi indirizzare con tatto il donatore verso la scelta giusta. Dopo, dire che preferireste cambiare suona poco carino (mentre nel mondo anglosassone è la prassi). Però pensateci perché vi toccherà indossarlo spesso.

## FIGLI

**IERI:** «Nulla è più bello per una donna che essere madre e nulla inorgoglisce più un uomo che essere padre. Vostro marito vi amerà di più se gli dimostrerete con le premure continue per i figli il vostro amore per loro».

**OGGI:** Gli uomini sono infastiditi dall'eccesso di cure dedicate ai figli. Per essere veramente felice lui deve continuare a sentirsi il re della casa e il centro delle vostre attenzioni, pena essere preso da (inconfessata) gelosia.

## DIETA

**IERI:** «La donna si è allontanata quasi completamente dalla cucina. Causa il turbinoso ritmo della vita moderna e la mania della magrezza, la cucina famigliare da qualche tempo è in decadenza».

**OGGI:** L'uomo non sopporta i tentativi di metterlo a dieta. Soprattutto non parlate di calorie quando andate al ristorante. Volete dimagrire? Preparatevi le vostre verdurine e cucinategli la carbonara.

FOTO R. LETTIERI

Gli Agrumi Michelangelo, al naturale e ricoperti di cioccolato, sono biologici, vegani e senza glutine. In basso, Giorgio Castriota tra le vasche di canditura. *agrumimichelangelo.com*

# CONQUISTATI DAI CANDITI

Freschi come frutti appena sbucciati, golosi come bonbon. Si producono (a mano) in un laboratorio di Crema da agrumi siciliani, lavorati con tutta la polpa

Due ingredienti, solo due: agrumi di Sicilia e zucchero di canna. E una ricetta collaudata dal 1967. Giorgio Castriota ha scommesso sulla bontà dei canditi da mangiare da soli, come i pasticcini. Tutto è cominciato qualche anno fa, quando Castriota, fondatore di «tramezzino.it», primo food delivery milanese di qualità, insieme all'ordine riceveva la richiesta di «qualcosa di dolce» per finire il pasto. Lui proponeva certi canditi di una storica pasticceria della città da mangiare con le mani (come il tramezzino). E l'interlocutore quasi sempre esclamava: «Candiiiiti?!».

In effetti, non verrebbe in mente a nessuno di chiudere il pranzo con un cubetto gommoso di frutta da panettone, spesso più colorato che buono. «Si fida?», rispondeva lui, stimolando la curiosità dei clienti, i quali, poi, apprezzavano. E, all'ordine successivo, gli chiedevano di aggiungere qualcuna di «quelle buone "arancine" della volta prima». Anzi, molti volevano sapere dove trovarli per farne scorta personale. La peculiarità degli **Agrumi Michelangelo**, che prendono il nome dalla pasticceria dove sono nati, a differenza delle solite scorzette, è che sono fette di frutta candite intere, con buccia, polpa e persino i semi. Restano morbide, succulente, fragranti. Insomma, sembrano fresche, e puliscono la bocca, proprio come uno spicchio di arancia o di mandarino appena sbucciati.

Continuando a decantarne le qualità, Giorgio Castriota si appassiona ai canditi, lascia il business dei tramezzini ed entra in società con Michelangelo Schepis, titolare della pasticceria milanese e depositario della speciale ricetta. Apre una nuova azienda, Agrumi Michelangelo, con laboratorio a Crema, e intraprende la via del **biologico** certificato, sia per la frutta, che arriva tutta dalla Sicilia, sia per lo zucchero di canna e per il cioccolato fondente.

Arance, limoni, mandarini e pompelmi vengono lavorati entro 3-4 giorni dalla raccolta. Una volta lavati in acqua corrente, sono tagliati con coltelli di ceramica, rigorosamente a mano per mantenere integra la polpa. Le fette vengono quindi scottate in acqua bollente e messe in sciroppo, dove per un processo di osmosi rilasciano acqua e assorbono zucchero. È un'operazione che va ripetuta per diverse volte, fermandosi al punto giusto (qui sta il **segreto**), quando la frutta si è trasformata in una leccornia, ma senza perdere la sua freschezza naturale. Per la finitura, granelli di zucchero e cioccolato peruviano al 70%, senza emulsionanti né grassi aggiunti. Buoni da soli, per uno spuntino e per finire un pranzo, questi canditi stanno bene con il caffè e il tè. Se poi vi piace sperimentare, il nostro consiglio è di provarli anche all'aperitivo, con un cocktail in sintonia, e insieme ai formaggi. SARA MAGRO ■

FOTO AG.123RF

# FRAGRANTI A TUTTE LE ORE

**Negli ipermercati Iper La grande i è possibile fare una spesa di qualità,** affidandosi agli esperti dei vari reparti, che selezionano con cura i prodotti da offrire sui propri banchi. Sempre disponibili per un buon consiglio, come succedeva una volta nelle migliori botteghe di quartiere, scelgono le materie prime a filiera corta e controllata e propongono specialità che conservano le tradizioni del territorio. In più, tra un acquisto e l'altro, gli ipermercati Iper La grande i offrono punti strategici per una pausa ristoratrice. Al reparto pasticceria, per esempio: torte curate in ogni dettaglio, con il burro italiano, la frutta fresca, il cioccolato e le uova di galline allevate a terra, sono pronte da gustare sul posto, magari accompagnate da un buon caffè (perché c'è anche la caffetteria), o da portare via. Mentre dalla panetteria a tutte le ore si diffonde la fragranza del pane appena sfornato – più di 30 tipi diversi tra cui quello a lievitazione naturale, biologico, integrale – e dei croissant, preparati a mano con il burro di Normandia. Da assaggiare subito, per una colazione al volo. *www.iper.it*

# Pranzo

## POLPETTINE ALLA GENOVESE

Piatto bianco del riso con preboggion **Virginia Casa**, piattino bianco **Studio Forme Roma**.

Cena

RISO CON PREBOGGION

# CHE BUON SAPORE HA GENOVA

Una giornata tra i caruggi per assaporare una cucina che da sempre stupisce e conforta con gli ingredienti più semplici

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi ANGELA ODONE, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

## Polpettine alla genovese

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**200 g polpa di vitello macinata**
**200 g mammelle di vitella in alternativa polpa di vitello**
**50 g mollica di pane**
**15 g funghi secchi**
**1-2 uova**
**1 mazzetto di rucola mondata**
**Grana Padano Dop**
**farina – latte**
**prezzemolo**
**aglio – maggiorana – pepe**
**olio di arachide – sale**

**Lessate** le mammelle di vitella per 35-45 minuti in acqua salata. Infine scolatele e tritatele.
**Da sapere** Le mammelle di vitella, previste dalla ricetta tradizionale, sono frattaglie non tanto facili da trovare. Ordinatele al vostro macellaio oppure, più semplicemente, sostituitele con la medesima quantità di polpa di vitello.
**Ammollate** i funghi in acqua tiepida, poi scolateli e sminuzzateli finemente.
**Preparate** un trito aromatico con maggiorana, prezzemolo e ½ spicchio di aglio.
**Ammorbidite** la mollica nel latte.
**Raccogliete** le mammelle tritate in una ciotola e mescolatele con la polpa macinata di vitello, la mollica ben strizzata, i funghi e il trito aromatico.
**Insaporite** con sale, pepe e 1 cucchiaio di grana grattugiato. Iniziate a impastare aggiungendo 1 uovo. Se il composto fosse troppo compatto, unite un secondo uovo oppure un poco del latte della mollica. Amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo.
**Formate** delle polpettine della dimensione di una grossa noce (circa 20 g cad.), infarinatele e accomodatele su un vassoio infarinato. Schiacciatele delicatamente per dargli una forma di poco appiattita.
**Friggete** le polpettine in abbondante olio bollente per 3-4 minuti o fino a quando non saranno diventate di un bel colore dorato.
**Scolatele** su carta da cucina e spolverizzatele di sale.
**Distribuitele** nei piatti e servitele con ciuffetti di rucola e, a piacere, olive taggiasche.

## Riso con preboggion

**Impegno** Facile
**Tempo** 45 minuti
**Vegetariana senza glutine**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**PER IL PESTO**
**36 foglie di basilico**
**pecorino sardo**
**Parmigiano Reggiano Dop**
**20 g pinoli sgusciati**
**1 spicchio di aglio**
**olio extravergine di oliva**
**sale grosso**
**PER IL RISO**
**1,5 litri brodo vegetale**
**500 g misto di erbe selvatiche detto preboggion (le erbe variano secondo la stagione)**
**200 g riso Vialone nano – sale fino**
**olio extravergine di oliva**

**PER IL PESTO**
**Tostate** i pinoli in una piccola padella senza grassi per pochi minuti.
**Lavate** delicatamente le foglie di basilico, asciugatele senza sfregarle e raccoglietele in un mortaio, se possibile di marmo.
**Iniziate** a schiacciarle lungo le pareti del mortaio con un pestello di legno (secondo la tradizione dovrebbe essere di legno di bosso) insieme con uno spicchio di aglio sbucciato e a un pizzico di sale grosso, che aiuta a conservare brillante il colore verde e aumenta l'attrito favorendo l'operazione. Unite i pinoli e continuate a pestare.
**Incorporate** 1 cucchiaiata generosa di pecorino e 1 di parmigiano grattugiati e proseguite a pestare fino a ottenere un composto abbastanza denso.
**Trasferitelo** in una ciotola e unite a filo circa ½ bicchiere di olio mescolando con un cucchiaio: dovrete ottenere una crema.
**PER IL RISO**
**Mondate** e lavate le erbe selvatiche, poi rosolatele brevemente in padella con un filo di olio.
**Scaldate** il brodo vegetale, unite il riso e cuocetelo per una decina di minuti, quindi aggiungete le erbe rosolate, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
**Diluite** 1 cucchiaiata abbondante di pesto con 1 mestolino di brodo bollente e versatelo nella pentola del riso. Spegnete dopo un paio di minuti.
**Togliete** dal fuoco, unite ancora 1 cucchiaio di pesto e servite ben caldo.

## Focaccia

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 1 ora e 30 minuti di lievitazione
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**430 g farina 0**
**170 g semola rimacinata di grano duro**
**180 g latte**
**25 g lievito di birra fresco**
**olio extravergine di oliva**
**zucchero**
**sale fino e grosso**

**Mescolate** con cura la farina e la semola.
**Sciogliete** il lievito in 180 g di acqua a temperatura ambiente.
**Aggiungete** alle farine 2 cucchiaini di zucchero, poi iniziate a impastare unendo un poco alla volta l'acqua con il lievito; versate quindi il latte, 65 g di olio e per ultimi 2 cucchiaini di sale fino.
**Formate** una palla, mettetela in una ciotola, copritela con un canovaccio umido e lasciate lievitare la pasta per almeno 1 ora.
**Ungete** una placca da forno rettangolare con un'emulsione fatta di olio e acqua.
**Stendete** la pasta nella placca, premetela bene con le dita per formare dei buchi e ungete generosamente la superficie con altra emulsione di olio e acqua.
**Lasciate** lievitare per 30 minuti coperto con un canovaccio umido.
**Spolverizzate** con sale grosso, ungete ancora, se serve, e infornate a 190 °C per 20-25 minuti.
**Sfornate**, sformate e tagliate a porzioni prima di servire.

«Odore di mare mescolato a maggiorana leggera cos'altro fare cos'altro dare al cielo»

**Fabrizio De André**

Piattino con il sale grosso **Studio Forme Roma**, coltello da pane **Coltellerie Berti**.

# Merenda

**FOCACCIA**

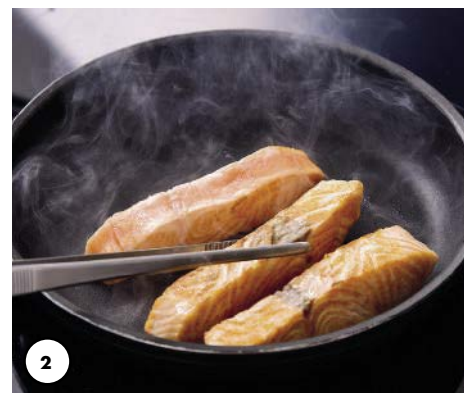
# CANTA COME MANGI

Aspettando il Festival di Sanremo, una ricetta che fa bene alla voce: l'ha preparata una grande vocal coach, «angelo delle corde» di artisti come Ornella Vanoni, Jovanotti, Arisa e Giusy Ferreri

**di LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA**

Mentre i divi della canzone e le aspiranti nuove stelle si sfidano nella gara canora più famosa d'Italia, abbiamo invitato nella nostra cucina Danila Satragno, **cantante jazz**, docente e, soprattutto, «angelo delle corde», come la definisce Biagio Antonacci: con il suo metodo Vocal Care®, Danila, insieme alla vocal manager Chiara Cattaneo, segue oltre 100 cantanti dai 3 agli 84 anni e star internazionali, come l'eccentrico Vincent Gallo, attore e regista statunitense. «Spesso i cantanti sono buongustai... ma vanno controllati e seguiti. *Vox sana in corpore sano* è il principio che ci guida e l'alimentazione ha un ruolo cruciale, sia nel quotidiano, sia prima di un'esibizione. Per questo abbiamo affidato alla nutrizionista Gigliola Braga la cura gastronomica dei nostri allievi. C'è un suo contributo anche nel mio ultimo libro, scritto con Roberto Re (*Tu sei la tua voce*, edito da Sperling & Kupfer, *ndr*)». Il piatto di oggi, dunque, è un piatto da cantanti? «Sì, perché è completo e leggero nello stesso tempo. L'olio di oliva, gli omega 3 e lo zenzero sono antinfiammatori, utili per proteggere la gola, le vie aeree e le corde vocali, mentre l'orzo aiuta a impedire cali di zucchero durante l'esibizione, grazie all'interazione con le proteine. Queste, inoltre, evitano un indebolimento dei muscoli coinvolti nello sforzo canoro per l'emissione del suono. Ed è appetitoso e stimolante», precisa Danila. «La dieta non deve essere privazione, né di nutrienti né di sapore. L'Italia è nota per il bel canto e per la buona cucina. Non si può rinunciare né all'uno né all'altra». Infine, **l'acqua:** l'importante è berne più dei due litri consigliati normalmente, cominciando fin dal mattino. Aiuta a prevenire la disidratazione, in particolare della gola e della bocca, causata dal forte calore delle luci del palcoscenico. ■

1

2

## Orzo all'olio piccante con cubetti di salmone scottato

**Impegno** Facile
**Tempo** 30 minuti

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**

**300 g filetto di salmone fresco pulito**
**120 g orzo perlato**
**zenzero fresco**
**prezzemolo**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Lessate** l'orzo in acqua bollente salata, per 20-25 minuti.
**Tritate** un ciuffo di prezzemolo e mescolatelo con 4-5 cucchiai di olio.
**1. Grattugiate** un pezzetto di zenzero fresco e unite un cucchiaino di polpa nell'olio al prezzemolo.
**Scolate** l'orzo e conditelo con l'olio preparato.
**2. Tagliate** il salmone in strisce e scottatelo velocemente in padella, per circa 1 minuto, voltandolo su tutti i lati, in modo da cuocerlo uniformemente in superficie, lasciandolo morbido all'interno. Tagliatelo poi a bocconcini.
**Servitelo** insieme con l'orzo, anche tiepido.

# APERITIVO FRA AMICHE

SENZA ALCOL, SENZA SENSI DI COLPA, CON TANTE PROPRIETÀ SALUTARI. OGGI IL NUOVO MODO DI BERE SI CHIAMA MOCKTAIL

**Vi ricordate la serie Sex and the City? Allora la protagonista Carrie Bradshaw sorseggiava Cosmopolitan** al bancone dei bar più lussuosi di Manhattan insieme a Samantha, Charlotte e Miranda. A vent'anni di distanza, negli stessi locali dell'Upper East Side, il famoso «Cosmo» a base di vodka è passato di moda. Adesso sono i **mocktail**, cocktail senza alcol, la risposta alla crescente domanda di drink più salutari: meno calorici, adatti a ogni momento della giornata, non lasciano sensi di colpa, e nessun effetto collaterale.

L'idea è semplice: sostituire i sapori e i profumi di distillati e liquori con nuove preparazioni alcol-free che sprigionino allo stesso modo l'essenza di erbe, frutti, spezie. Infusi, macerazioni e alambicchi in cui si utilizza semplice acqua sono oggi la nuova frontiera della mixology, una tendenza da copiare anche a casa. Le tisane diventano fonti inesauribili di botaniche tutte da esplorare, ingredienti di drink casalinghi facilissimi da preparare e ricchi di proprietà benefiche, perfetti per coccolare le amiche quando le invitate a casa per fare due chiacchiere.

Sempre a caccia delle ultime novità? La curcuma è il nuovo superfood e il golden milk la bevanda ayurvedica con cui le star di Hollywood combattono l'influenza, prevengono i malanni di stagione e innalzano le difese immunitarie. In India lo si usa per lenire i dolori, i disturbi intestinali e respiratori, e si è scoperto che funziona anche contro trigliceridi e colesterolo. Potete berlo caldo dopocena, in una tazza fumante con il latte alla mattina op-

**Avete bisogno di ricaricarvi?** Provate i mocktail a base di superfood, drink tonificanti ad alto tasso vitaminico.

pure servirlo in versione mocktail (seguite la nostra ricetta qui accanto) in un sofisticato bicchiere da Martini. Invece, per dire addio al solito spritz, c'è il gusto fresco e piacevolmente frizzante dell'originale Ginger Fizz. Lo zenzero è noto da secoli per il suo potere tonificante e come valido alleato di stomaco, intestino, cuore e apparato circolatorio. Insieme al mango dà vita a un drink dal gusto esotico e coinvolgente... uno tira l'altro, ma tanto vi faranno sentire solo meglio di prima!

## GINGER FIZZ

*½ tazza di Infuso Zenzero Mango Thai Pompadour*
***1** cucchiaio di succo di lime — **1** cucchiaino di sciroppo di zucchero*
***3** foglie di salvia — **1** fetta di arancia*
*½ bottiglietta di ginger ale*

**Preparate** l'infuso e lasciatelo raffreddare.
**Versate** poi tutti gli ingredienti in un calice colmo di ghiaccio, mescolate e decorate con le foglie di salvia e la fetta di arancia.

## GOLDEN MILK

*½ tazza di Infuso Curcuma Indiana Pompadour*
*¼ bicchiere di spremuta di arancia — ¼ tazza di latte di cocco*
***1** fettina di ananas — **1** pizzico di cannella in polvere*

**Preparate** l'infuso e lasciatelo raffreddare.
**Raccogliete** tutti gli ingredienti in un potente frullatore con 5 cubetti di ghiaccio e azionatelo per 2 minuti. **Versate** il mocktail in un bicchiere da Martini e decorate con rosmarino e 1 fetta di lime.

# UN'OTTIMA ANNATA

Parenti serpenti? Macché, grazie a dei patti speciali che regolano le relazioni come si deve. Con l'aiuto di qualche buona degustazione

di MADDALENA FOSSATI, foto GIACOMO BRETZEL

È una mattina di gennaio alquanto fredda quella in cui scattiamo le foto a Villa Margon con la famiglia Lunelli quasi al completo. Quasi, perché ci sono solo le cosiddette **generazioni** centrali. I figli (undici in tutto, tra i 3 e i 15 anni) sono a scuola, mentre gli zii più anziani (quattro dei cinque figli rimasti di Bruno Lunelli, che nel 1952 acquisì le cantine fondate da Giulio Ferrari nel 1902) sono a casa, al caldo.

La villa non si scorge dalla strada ed è anche il motivo per cui ha attraversato indenne la Seconda guerra mondiale insieme agli affreschi cinquecenteschi al suo interno. Oggi è la sala delle cerimonie della famiglia che da tre generazioni produce il Ferrari, senza dubbio il Trentodoc più famoso al mondo, presente in oltre 50 Paesi del globo. Per intenderci, quello che si beve agli Emmy Awards (l'equivalente degli Oscar per la tv) e amato anche dal già presidente degli Stati Uniti **Barack Obama**, senza contare che è l'unica bollicina italiana a essersi aggiudicata 98 punti dalla «bibbia» Wine Advocate (Giulio Ferrari Rosé 2006), riconoscimento di solito attribuito solo agli Champagne. «È stata una delle grandi soddisfazioni della mia vita in azienda, così come vedere le nostre bollicine riserva dedicate a Casa Italia nei giorni dell'Expo 2015 donate a Sergio Mattarella», ammette Matteo Lunelli, presidente delle **Cantine Ferrari** dal 2011.

Ma facciamo le presentazioni per bene. Matteo, certo, con la moglie Valentina. Poi c'è Marcello, che si occupa di tutta la parte produttiva con la consorte Roberta. Alessandro è sposato a Silvia, ed è presidente della holding immobiliare della famiglia e tra le varie cose amministratore delegato di Tenute Lunelli: dalla Toscana arriva Auritea, un Cabernet Franc in purezza, e dall'Umbria Carapace, il pluripremiato Montefalco Sagrantino che prende il nome dalla cantina-installazione disegnata da **Arnaldo Pomodoro**. Camilla, coniugata con Stefano Rossi, è la responsabile comunicazione di tutta l'azienda. Ma ci sono anche Alessandra figlia di Carla (l'unica femmina del capostipite Bruno), sposata con Jean Louis a Beccara, e Chiara, sorella di Matteo, maritata con Alberto Calvi di Coenzo. «Oggi siamo solo in dodici, ma contando i figli nelle feste comandate oltrepassiamo i venti. Se poi ci sono anche i nostri genitori, sfioriamo spesso i quaranta», aggiunge Camilla.

Chiacchiera dopo chiacchiera (diventerò la biografa ufficiale della famiglia) mi risulta che la squadra al completo si riunisce diverse volte l'anno, per ricorrenze, oltre al Natale, quando si fa il cenone insieme. «Un tempo andavamo dalla nonna Elda (*moglie di Bruno Lunelli,* ndr) nella sua casa in centro a Trento. Oggi ci troviamo alla Locanda (*intesa come Locanda Margon, ristorante di famiglia diretto da Alfio Ghezzi con due stelle Michelin*, ndr) oppure a casa di qualcuno o alla villa. Com'erano speciali le degustazioni che precedevano la cena dalla **nonna Elda**, dove ogni →

Da sinistra, Chiara Lunelli, Jean Louis a Beccara, Roberta e Marcello Lunelli, Stefano Rossi, Silvia Lunelli e Alberto Calvi di Coenzo. Seduti, Alessandra, Valentina, Matteo, Camilla e Alessandro Lunelli.

All'interno di Villa Margon, seduti da sinistra, Alessandra Cirolini Lunelli, Stefano Rossi, Silvia Lunelli, Alberto Calvi di Coenzo, Valentina Lunelli. E ancora Chiara, Camilla e Roberta. In piedi, Jean Louis a Beccara, Matteo, Marcello e Alessandro Lunelli. Sopra, la tavola apparecchiata da Roberta con piatti di Hermès.

**«Le regole vanno create prima che ci sia la necessità di applicarle e sono fondamentali per tutelare le relazioni in famiglia e tra famiglia e impresa»**

zio portava qualche bella bottiglia di Champagne o un vino raro dai suoi viaggi», ricorda Alessandro. «Noi bambini non vedevamo l'ora di crescere per poter fare parte di quel momento anche noi. **Degustazioni** che si ripetono pochi giorni prima della vendemmia, quando ci troviamo a parlare con gli azionisti, che poi siamo praticamente sempre noi, oppure durante le vacanze in Sardegna o nelle settimane bianche sulle **Dolomiti** di Brenta», aggiunge Camilla.

I Lunelli si vedono spesso, anche nel cucinino dell'azienda o per un risotto mantecato con formaggio e Perlé Rosé alla Locanda Margon. Diciamo che chi organizza la festa si occupa della tavola e del menu. Oggi è stata Roberta, aiutata dalla suocera Giuliana (moglie di Franco, ormai *Dynasty* mi fa un baffo), che ha proposto delle meravigliose **stoviglie vintage** di Hermès. Avevamo il dubbio che non assecondassero l'italianità di cui Ferrari è fortemente sostenitrice, ma alla fine ha prevalso il fatto che fossero bellissime e rarissime. Centrotavola con pochi fiori ma gentilmente sparsi, dopotutto siamo in pieno inverno, pietanze assolutamente del territorio e che abbracciano la **tradizione**, un po' rustiche ma presentate in modo elegante.

Ci organizziamo per scattare la foto. Velocemente, anche per via del termometro poco clemente. La giornata è magnifica, il Monte Bondone inquadra la villa e i protagonisti della nostra storia. Tutti ridono gioviali, battute, commenti, intanto si battono un po' i denti dal gelo, non sembra di stare tra parenti (serpenti) ma tra amici. Che stiano recitando un copione? Macché. Se, come diceva Montaigne, «governare una famiglia è poco meno complicato che un regno», qui viene subito smentito.

«Sicuramente la nostra serenità dipende dai **patti** che i nostri zii sancirono molto tempo fa. Le regole vanno create prima che ci sia la necessità di applicarle», spiega Matteo. Disciplinano i rapporti tra l'azienda e la famiglia per tutelare entrambe. Bisogna avere dei requisiti per lavorare nelle Cantine come aver conseguito una laurea, aver trascorso un periodo all'estero, parlare un buon **inglese** e possibilmente un'altra lingua. Il semaforo è rosso per mogli e mariti, per evitare complicazioni in caso di separazioni.

E i risultati si vedono: i numeri sono in crescita, i progetti sono studiati sul lunghissimo periodo, le visioni accarezzano orizzonti lontani. «Una famiglia unita ci assicura la possibilità di immaginare un futuro per le generazioni che verranno». ■

## Smacafam

Ricetta della signora Francesca,
moglie dello zio Gino,
seconda generazione dei Lunelli
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 10 minuti più 1 ora di riposo

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**500 g latte – 200 g farina**
**1 lucanica poco stagionata**
**1 uovo – sale**
**olio extravergine di oliva**

**Impastate** la farina con l'uovo, ½ litro di latte scarso, ½ lucanica sbriciolata e un pizzico di sale. Ungete bene una teglia. Distribuitevi l'impasto e lasciatelo riposare per 1 ora. Tagliate la parte restante della lucanica a fette e decorate la parte superiore dell'impasto. Rosolate la teglia sul fuoco per qualche minuto e poi infornate a 180 °C per 1 ora.

## Strangolapreti alla trentina

Ricetta di Alfio Ghezzi
**Impegno** Medio
**Tempo** 30 minuti più 3 ore di riposo
**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**200 g pane raffermo privato della crosta**
**200 g spinaci in foglia**
**150 g latte – 60 g cipolla**
**40 g farina – 30 g burro**
**2 uova – salvia – sale**
**Trentingrana grattugiato**

**Tagliate** a piccoli cubetti il pane. Aggiungete il latte e le uova, poi coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 2 ore mescolando di tanto in tanto.
**Lavate** e sbollentate gli spinaci in abbondante acqua salata, raffreddateli, tritateli e saltateli in padella con il burro e la cipolla tritata, quindi aggiungeteli all'impasto. Unite anche 80 g di Trentingrana grattugiato e poi la farina. Fate riposare ancora per 1 ora.
**Formate** gli strangolapreti come dei grossi gnocchi ovali e cuoceteli in acqua salata per alcuni minuti, scolandoli in ogni caso quando vengono a galla.
**Disponeteli** nei piatti, cospargeteli con Trentingrana e irrorate con abbondante burro fuso e salvia soffritta precedentemente in padella.

Per la festa più trasgressiva dell'anno via libera a dolci dorati e croccanti. Da concedersi, naturalmente, con zucchero, miele, sciroppi e creme

# OGNI fritto VALE

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**
testi **LAURA FORTI**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

**SFERETTE DI RICOTTA**

DUE CHIACCHIERE

## Sferette di ricotta

**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora più 1 ora di riposo
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 80 PEZZI

**400 g ricotta di pecora**
**300 g miele**
**250 g formaggio tipo primo sale**
**200 g semola rimacinata di grano duro**
**120 g zucchero semolato**
**4 tuorli – 2 arance**
**1 bustina di zafferano**
**lievito in polvere per dolci**
**acquavite – olio di arachide**

**Lasciate** sgocciolare per 30 minuti la ricotta e il primo sale su un piatto, sopra uno strato di carta da cucina che ne assorba il liquido in eccesso.
**Mescolate** quindi energicamente con una frusta la ricotta con lo zucchero, ottenendo una spuma cremosa.
**Incorporatevi** il primo sale sbriciolato finemente, poi i tuorli, lo zafferano, la scorza grattugiata di un'arancia, 1 cucchiaio di acquavite, la semola e una punta di cucchiaino di lievito. Coprite il composto e ponetelo a riposare in frigorifero per 30 minuti circa.
**Scaldate** intanto il miele con le scorze di ½ arancia, senza arrivare al bollore: spegnete e lasciate in infusione fino all'utilizzo.
**Modellate** il composto di ricotta in sferette grosse come tuorli di uovo sodi e appoggiatele su un vassoio. Spolverizzatele con una manciata di semola e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo e, quando saranno ben dorate, scolatele su carta da cucina.
**Immergetele** nel miele profumato di arancia e servitele in un piatto.

## Due chiacchiere

**Impegno** Medio
**Tempo** 50 minuti più 2 ore di riposo
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 100 PEZZI

**500 g farina 00**
**160 g latte**
**50 g burro fuso**
**30 g vino bianco**
**25 g grappa**
**2 tuorli**
**zucchero a velo**
**limone**
**olio di arachide**

**Impastate** la farina con i tuorli, la grappa, il vino, 50 g di zucchero a velo, il burro fuso e il latte.
**Amalgamate** tutto e, non appena riuscite a prendere in mano l'impasto, ancora grezzo, aromatizzatelo con la scorza grattugiata di 1 limone e lavoratelo ancora, finché non diventerà liscio e omogeneo. Copritelo e ponetelo a riposare in frigorifero per 2 ore.
**Stendete** quindi l'impasto in sfoglie sottilissime, tagliatele in piccoli rettangoli, incideteli con due tagli paralleli e friggeteli in abbondante olio ben caldo per 1 minuto. Scolate le chiacchiere su carta da cucina.
**Spolverizzatele** con abbondante zucchero a velo e servitele subito.

FRITTELLONE DEL LUNA PARK

## Frittellone del luna park

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 1 ora e 20 minuti di lievitazione
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

**350 g farina 0**
**260 g latte parzialmente scremato**
**150 g farina Manitoba**
**100 g burro morbido**
**50 g zucchero semolato**
**20 g lievito di birra fresco**
**olio di arachide – sale**
**vaniglia – lime**

**Tagliate** per il lungo il baccello di vaniglia, raschiate i semi e stemperateli nel latte; unite anche il baccello e la scorza grattugiata di 1 lime. Lasciate in infusione per 10 minuti in modo che il latte si profumi, poi eliminate il baccello di vaniglia.
**Mescolate** le farine in una ciotola, aggiungete lo zucchero e il lievito sbriciolato. Versatevi quindi il latte profumato e cominciate a impastare, unendo via via anche il burro a pezzetti e 8 g di sale. Lavorate il composto finché non si stacca bene dalle pareti del contenitore e dalle mani, diventando più elastico e meno colloso. →

## Ciambelline glassate

**Impegno** Per esperti
**Tempo** 1 ora e 30 minuti
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 12 PEZZI

**PER LE CIAMBELLINE**
**150 g farina**
**75 g burro**
**50 g latte**
**50 g albume**
**10 g zucchero semolato – 3 uova**
**bergamotto – vaniglia**
**olio di arachide – sale**
**PER LA GLASSA**
**150 g zucchero a velo**
**50 g miele**
**15 g succo di bergamotto o di limone**
**10 g latte**

**PER LE CIAMBELLINE**
**Sciogliete** il burro in una casseruola con il latte, 180 g di acqua, lo zucchero e un pizzico di sale. Portate a bollore, quindi spostate la casseruola dai fornelli e unite la farina, tutta in una volta. Riportate sul fuoco e cuocete mescolando energicamente finché il composto non si staccherà bene dalle pareti della casseruola.
**Spegnete** e lasciate intiepidire il composto per almeno 10 minuti.
**Trasferitelo** nell'impastatrice, aggiungetevi i semi di ½ baccello di vaniglia, quindi le uova, uno alla volta, aggiungendo il successivo solo quando il precedente è bene incorporato. Otterrete un impasto morbido.
**Aggiungete** l'albume montato a neve e la scorza grattugiata di ½ bergamotto e lasciate riposare per 10 minuti.
**Raccogliete** l'impasto in una tasca da pasticciere, dotata di una bocchetta dentellata di circa 1,5 cm di diametro.
**Ritagliate** 12 quadrati di carta da forno (12 cm) e sopra ciascuno formate una ciambellina di impasto.
**Friggetele** in abbondante olio caldo, immergendole a testa in giù, ancora attaccate al foglietto di carta da forno. Cuocetele finché non riuscirete a staccare la carta con una pinza, quindi girate le frittelle per farle dorare uniformemente; scolatele infine su carta da cucina. In tutto cuoceranno per 2-3 minuti.
**PER LA GLASSA**
**Mescolate** lo zucchero a velo con il miele, il succo di bergamotto o di limone e il latte. Otterrete un fluido lucido. Colatelo sulle frittelle e servitele.

BIGNOLE ALLA CREMA

**Raccoglietelo** a palla, mettetelo in una ciotola, copritelo con un telo umido e lasciatelo lievitare per 1 ora circa.
**Dividetelo** infine in 8 parti; rilavoratele brevemente e modellatele in piccole palline; lasciatele riposare ancora per 20 minuti, sempre coperte con un telo umido.
**Schiacciate** le palline stendendole come piccole pizze. Friggetele in abbondante olio di arachide per 4-5 minuti, voltandole spesso.
**Scolatele** su carta da cucina, quindi passatele, ancora caldissime, nello zucchero semolato. Mangiatele subito.

FUSI DI POLENTA

## Bignole alla crema

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 10 minuti più 1 ora di riposo
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 50 PEZZI

**PER LE FRITTELLE**
**300 g farina**
**120 g latte**
**100 g zucchero a velo**
**1 uovo**
**1 tuorlo**
**lievito di birra disidratato**
**olio di arachide – sale**
**PER LA CREMA**
**250 g latte**
**50 g zucchero semolato**
**15 g amido di mais**
**2 tuorli**
**vaniglia**

**PER LE FRITTELLE**
**Mescolate** 1 cucchiaino di lievito con la farina, unite il latte, l'uovo e il tuorlo e cominciate ad amalgamare, quindi aggiungete anche lo zucchero a velo e un pizzico di sale. Mescolate finché non otterrete un composto omogeneo e cremoso. Lasciatelo riposare per 1 ora, coperto con un panno umido, al tiepido.
**Friggete** piccole cucchiaiate di composto in abbondante olio ben caldo, mescolando continuamente le piccole frittelle che si formano, gonfiandosi.
**Scolatele** su carta da cucina e lasciatele intiepidire.
**PER LA CREMA**
**Scaldate** il latte con 1 baccello di vaniglia aperto per il lungo.
**Sbattete** i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais. Quando il latte giunge a bollore, versatelo sui tuorli, filtrandolo, e mescolate. Riportate il composto sul fuoco e cuocetelo mescolando per 3-4 minuti, finché non si addensa.
**Lasciate** intiepidire la crema, quindi raccoglietela in una tasca da pasticciere con una bocchetta dal foro molto piccolo.
**Riempite** le frittelle con la crema, forandole delicatamente con la bocchetta.

## Fusi di polenta

**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 20 minuti più 1 ora e 10 minuti di riposo
**Scorciatoia** 50 minuti più 30 minuti di riposo con la polenta pronta
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 60 PEZZI

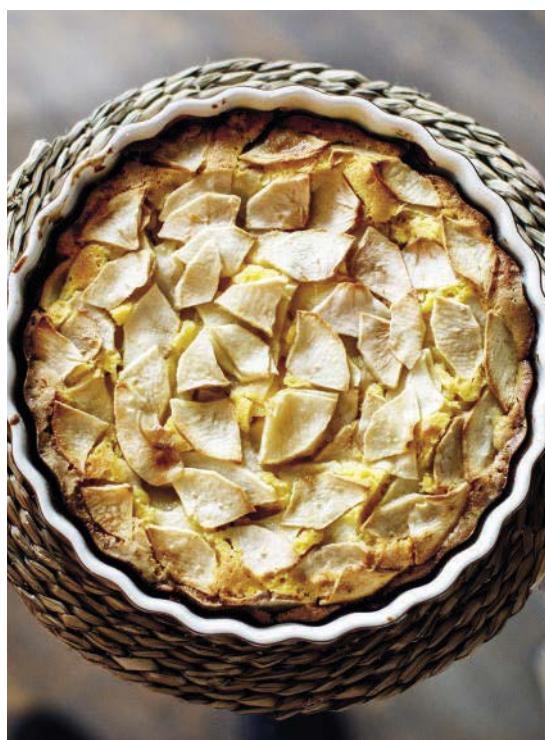
**200 g farina di mais giallo**
**150 g uvetta**
**150 g farina 00**
**100 g zucchero semolato**
**3 uova**
**1 mela**
**limone**
**lievito in polvere per dolci**
**miele di castagno**
**liquore tipo Grand Marnier**
**olio di arachide**
**sale**

**Preparate** la polenta: portate a bollore 1 litro di acqua salata, aggiungete la farina di mais e cuocete mescolando per circa 35 minuti. Spegnete e fate raffreddare la polenta completamente.
**Mettete** a bagno l'uvetta in acqua per 15 minuti circa.
**Pesate** 800 g esatti di polenta e frullatela; mescolatela quindi con lo zucchero, le uova, la mela sbucciata e tagliata a pezzettini, la scorza grattugiata di ½ limone, l'uvetta, 2 cucchiai di Grand Marnier, ½ bustina di lievito, la farina 00. Mescolate per amalgamare gli ingredienti e fate riposare il composto per 30 minuti.
**Friggetelo** in quenelle modellate tra 2 cucchiai, tuffandole in abbomdante olio ben caldo. Cuocetele per circa 3 minuti, quindi scolatele su carta da cucina. Servitele poi con un velo di miele di castagno.

# LA CUCINA È GIOIA

Alla ricerca della tradizionale salsa veronese che da sempre rende più morbida e saporita la carne lessa

di **LAURA FORTI**, foto **JACOPO SALVI**

Questo mese siamo andati in Veneto, per ascoltare i ricordi di cucina di Milena Cavaggioni, nonna e bisnonna, adorata da 12 nipoti e 2 bisnipoti. Milena, 88 anni, vive a Padova da quando si è sposata, ma è nata a **Verona**, dove ha imparato ad amare la cucina dalla mamma e dalla nonna, dalle quali ha ereditato la conoscenza e la passione per le tradizioni gastronomiche della città. Per noi ha voluto preparare una ricetta tipica del Veronese, la pearà. È un condimento «povero», che si preparava in origine solo con brodo e pangrattato: cuocendoli insieme, a lungo, si otteneva un sugo denso che dava morbidezza alla carne lessa, spesso un po' troppo asciutta. Con il tempo, alla frugale pearà si sono aggiunti il pepe, da cui prende il nome, il midollo di bue e, in certe ricette, anche il grana grattugiato, che l'hanno trasformata in una salsa prelibata. «Ma il segreto resta il brodo, che deve assolutamente cuocere con un pezzetto di osso», racconta Milena, che la cucina a occhi chiusi. «Se il brodo è buono e sostanzioso, non serve il midollo; io, per esempio, non lo metto». E la torta? È una ricetta di famiglia, semplice, ma speciale con le mele giuste: «Mia mamma andava apposta fino a Zevio, tra i maggiori produttori di mele della zona, per prendere le Dezi, una varietà non comune, coltivata allora da pochi contadini; molto profumate e dolci, non le ho ancora dimenticate». Decio, Deso, Dezo sono gli altri nomi di questo frutto tipico del Veneto e conosciuto fin dai tempi dei Romani. ■

## Bollito di manzo e pearà

Mettete la carne a bollire per circa 2 ore in una pentola piena di acqua fredda, insieme con l'osso, il sedano pulito, le carote spuntate e tagliate a metà e la cipolla sbucciata. Una volta cotta la carne, versate in una casseruola 3 mestoli di brodo. Portatelo a ebollizione, aggiungete 5 cucchiai di pane grattugiato e mescolate fino a ottenere una consistenza cremosa, cuocendo per circa 20 minuti. Completate con 2 cucchiai di olio, sale, 1 cucchiaino e mezzo di pepe e grana grattugiato, facoltativo. Fate bollire la salsa ancora per 30 minuti a fuoco lento e poi servitela con la carne.

**Che cosa serve per 6-8 persone**
1 kg di polpa di manzo, 2 carote, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 osso, pane grattugiato, grana, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

## Torta Petronilla

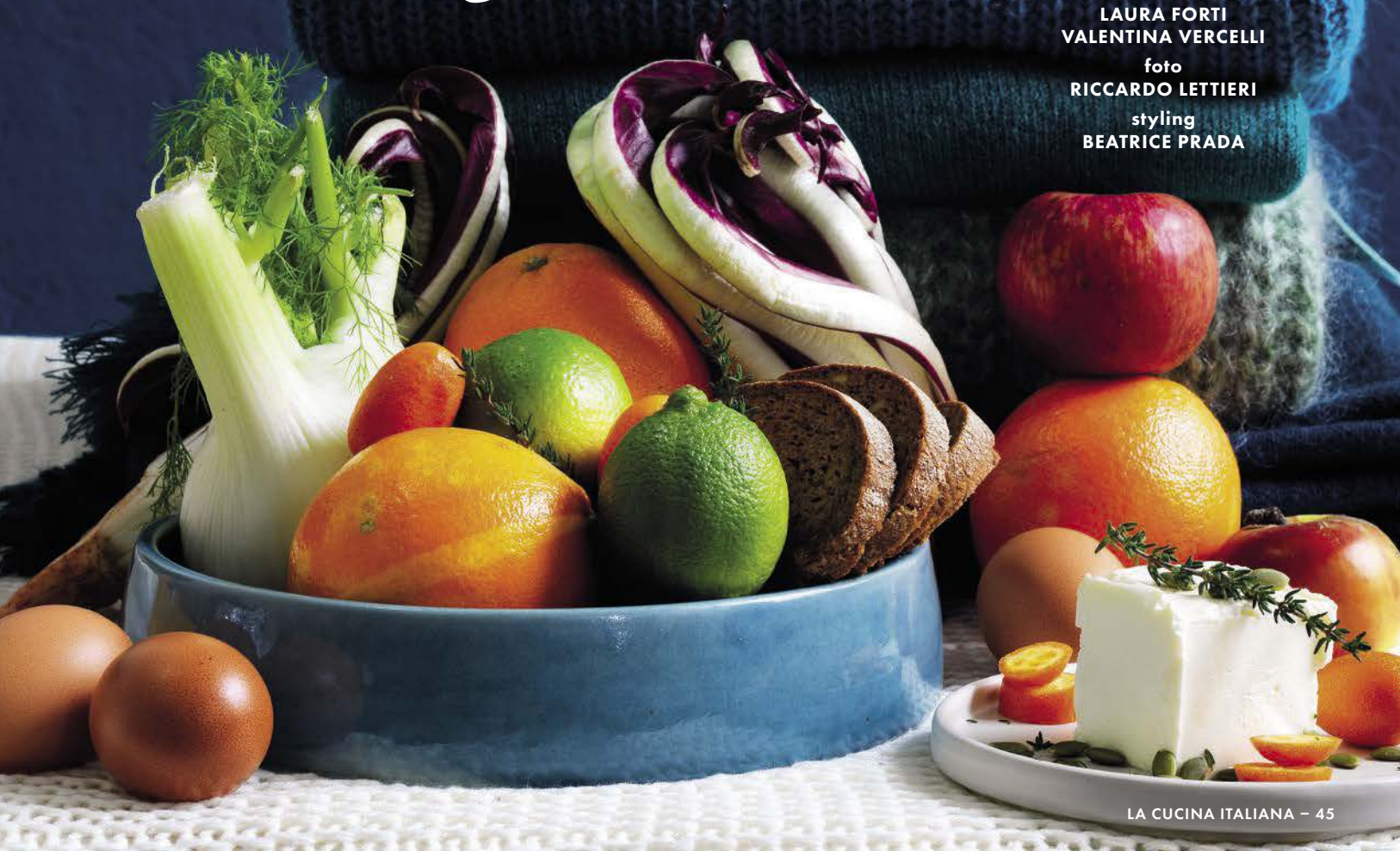
Rompete le uova e mescolatele con lo zucchero finché non diventano un po' spumose. Aggiungete la farina, poca alla volta, quindi il latte. Profumate con la scorza grattugiata del limone. Versate l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata. Sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili. Disponetele sull'impasto, aggiungete un po' di zucchero e infornate a 180 °C per circa 30 minuti.

**Che cosa serve per 1 torta**
180 g di farina, 150 g di zucchero, 3 mele, 2 uova, 1 limone, ½ bicchiere di latte, burro.

## Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 7**

# ricettario *di febbraio*

testi
**LAURA FORTI**
**VALENTINA VERCELLI**
foto
**RICCARDO LETTIERI**
styling
**BEATRICE PRADA**

## Chi c'è nella nostra cucina

**GIOVANNI RUGGIERI**

Cresciuto in Piemonte, oggi è cuoco al ristorante Da Annetta di Varese. A nove anni ha creato il suo primo orto. Da allora non ha mai smesso di puntare sulla qualità delle materie prime, che trasforma il meno possibile, in una continua ricerca di semplicità.

**CRISTINA AROMANDO**

Nata a Milano, ma con origini nel Montefeltro, impara la cucina nella fattoria di famiglia. Studia biologia, ma poi comincia a lavorare come sommelier e come cuoca in enoteche e ristoranti, specializzandosi nella cucina dei fermentati e dei lievitati naturali. Conosce bene le piante selvatiche commestibili e curative.

**MARIA ANDREA DONATI**

Argentina, ma italiana per origini e scelte di vita. Dopo la laurea in ingegneria si dedica agli studi gastronomici, scoprendo una vocazione per la pasticceria. Ha lavorato anche con Gualtiero Marchesi e oggi insegna alla Scuola de La Cucina Italiana. Stravede per l'île flottante.

**GIOVANNI ROTA**

Dopo gli studi alberghieri si è formato in tutti gli ambiti della ristorazione maturando un'esperienza ampia e profonda. Tecnico preciso e mente riflessiva, è professore di istituto alberghiero, maestro della nostra Scuola e ha aperto da poco un'impresa di banchettistica. È un poeta del risotto.

## Terrina di ricotta al limone e carote

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Medio
**Tempo** 45 minuti più 4 ore di raffreddamento

**INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE**

**500 g carote**
**450 g ricotta**
**50 g panna fresca**
**10 g gelatina alimentare in fogli**
**limone – anacardi sgusciati**
**olio extravergine di oliva**
**timo – sale – pepe**

**Pelate** le carote; tagliatele a nastri per il lungo con l'aiuto di un pelapatate.
**Sbollentate** i nastri in acqua salata per un paio di minuti, scolateli e lasciateli raffreddare.
**Mescolate** la ricotta con 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 1 cucchiaio di olio, sale e pepe.
**Ammollate** i fogli di gelatina in acqua, strizzateli e scioglieteli nella panna molto calda. Lasciate intiepidire fino a una temperatura di circa 35 °C, quindi unite la panna alla ricotta e mescolate bene.
**Rivestite** uno stampo rettangolare (23x10 cm, h 4 cm) con pellicola alimentare. Foderate lo stampo con i nastri di carota, in modo che debordino per la metà della lunghezza (disponeteli parallelamente al lato corto, sormontandoli leggermente). Spalmatevi sopra uno strato di ricotta di circa 1 cm di spessore e ricopritelo con 3-4 strati di nastri di carote. Ripetete le operazioni fino a esaurire gli ingredienti; alla fine rimboccate i lembi di carote debordanti e schiacciateli delicatamente sulla ricotta in modo che aderiscano bene. Mettete a riposare in frigo per 4 ore.
**Tostate** 2 cucchiai di anacardi in una padella velata con poco olio.
**Sformate** la terrina e completatela con gli anacardi, una macinata di pepe, timo e, a piacere, con carotine glassate.

# antipasti

Vassoio della terrina **H&M Home**.

# antipasti

## Sandwich di tomini e pancetta croccante

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**50 g pistacchi pelati**
**16 fette di pancetta affumicata stesa**
**6 mini tomini**
**1 cespo di radicchio di Treviso**
**1 porro – salvia – sale**
**olio extravergine di oliva**

**Mondate** il porro e tagliatelo in rondelle di circa 1 cm di spessore; rosolatele in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 2 minuti per lato.
**Pulite** il radicchio e tagliatelo in 4 spicchi; rosolate anch'essi in padella, con un filo di olio e un pizzico di sale, per 1 minuto per lato.
**Stendete** le fettine di pancetta in una teglietta foderata con carta da forno e infornatele a 180 °C per 5 minuti circa, finché non saranno croccanti e ben abbrustolite.
**Tagliate** a metà i tomini, ottenendo 12 dischi di formaggio: sovrapponeteli a tre a tre, inframmezzandoli con le fettine di pancetta abbrustolite: otterrete 4 sandwich a tre strati.
**Poneteli** in una placca coperta con carta da forno, con 2 foglioline di salvia, e infornateli a 180 °C finché il formaggio non comincerà ad ammorbidirsi. Servite i sandwich con il porro e il radicchio scottati e i pistacchi sminuzzati.
**Da sapere** Se avete il forno a microonde, potete abbrustolire le fettine di pancetta, in un piattino coperto di carta da forno, per 1 minuto a 900 watt; una volta composti i sandwich, riscaldateli per 1 minuto alla massima potenza.

## Torciglioni mediterranei con salsa di catalogna

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 45 minuti più 30 minuti di raffreddamento
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 60 PEZZI

**200 g catalogna**
**150 g yogurt greco**
**60 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
**60 g concentrato di pomodoro**
**15 g panna fresca**
**2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare – 2 uova**
**maggiorana – sale – pepe**
**peperoncino in polvere**
**olio extravergine di oliva**

**PER I TORCIGLIONI**
**Mescolate** il concentrato di pomodoro con 1 cucchiaio scarso di foglioline di maggiorana tritate, 1 uovo, la panna, il parmigiano grattugiato e un pizzico di peperoncino.
**Spalmate** il composto su un rettangolo di pasta sfoglia, sovrapponetevi la seconda sfoglia e mettete a rassodare in freezer per 30 minuti.
**Dividete** il rettangolo a metà per il lungo; tagliate parallelamente al lato corto ciascuna delle due metà ricavando tante striscette di 1 cm di larghezza. Spennellatele con l'uovo sbattuto e attorcigliatele.
**Disponete** i torciglioni su una teglia rivestita di carta da forno e cuoceteli a 180 °C per 15 minuti circa.
**PER LA SALSA**
**Mondate** la catalogna e sbollentatela in acqua salata per un paio di minuti; scolatela e tritatela grossolanamente.
**Frullate** la catalogna con 60 g di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe e mescolatela con lo yogurt greco. Servite i torciglioni con la salsa.

Piatti colorati dei bucatini **Ceramiche Nicola Fasano**, bicchieri e forchetta **Zara Home**; piattino bianco del sandwich **MV% Ceramics Design**, piatto giallo e bicchieri **Zara Home**, coperta bianca di fondo **Ikea**.

## Bucatini alla mozzarella con broccoli e scorza di arancia

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 30 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**350 g bucatini**
**250 g mozzarella di bufala**
**200 g latte**
**150 g cimette di broccolo**
**6 filetti di acciuga sott'olio**
**amido di mais**
**arancia – sale**

**Fate** sciogliere le acciughe, cuocendole in una casseruola a fiamma bassa con un po' del loro olio.
**Stemperate** in 2 cucchiaiate di latte, prelevato dai 200 g, la punta di 1 cucchiaino di amido di mais.
**Mescolate** il resto del latte alle acciughe in casseruola, a fuoco spento, e frullate tutto con un mixer a immersione.
**Riaccendete** il fuoco, unite il latte con l'amido di mais e fate addensare per 2 minuti, ottenendo una specie di besciamella. Lasciatela intiepidire, aggiungetevi la mozzarella tagliata a pezzetti e frullate tutto in salsa.
**Lessate** i bucatini in acqua bollente salata e, 2 minuti prima del termine della cottura, aggiungete le cimette di broccolo.
**Scolate** tutto insieme, condite con la crema di mozzarella e completate con scorza di arancia grattugiata.

!

**Il segreto di questo piatto sta nella crema di latte e acciughe nella quale amalgamare la mozzarella. Così la mantecatura sarà vellutata e omogenea.**

# Caramelle alla mortadella e vellutata di zucca

**Cuoco** Giovanni Ruggieri
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 30 minuti

## INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

**900 g zucca**
**300 g mortadella**
**300 g farina**
**60 g Grana Padano Dop grattugiato**
**15 g amaretti secchi**
**2 uova**
**rosmarino – sale – pepe**
**burro – brodo vegetale**
**olio extravergine di oliva**

**PER LA VELLUTATA DI ZUCCA**
**Mondate** la zucca, eliminando i semi e lasciando la buccia. Tagliatela a fette, ungetela con un filo di olio e salatela. Infornatela a 180 °C per 50 minuti.
**Eliminate** la buccia della zucca e frullate la polpa con 2 mestoli di brodo caldo, qualche fogliolina di rosmarino, 2 cucchiai di olio, una presa di sale e una macinata di pepe.
**PER LE CARAMELLE**
**Frullate** la mortadella con 1 uovo, il grana grattugiato e gli amaretti, ottenendo il ripieno delle caramelle.
**Impastate** la farina con 1 uovo, 10 g di olio e 75 g di acqua, lavorando gli ingredienti finché non avrete un composto liscio e morbido.
**Infarinate** il piano di lavoro e stendete la pasta in una sfoglia di 1 mm di spessore. Ritagliatevi dei dischi (ø 6 cm). Preparate le caramelle come si vede nelle foto accanto.
**Cuocetele** in abbondante acqua bollente salata per un paio di minuti, scolatele con un mestolo forato e insaporitele in un'ampia padella con una noce di burro spumeggiante per 1 minuto.
**Distribuite** la vellutata di zucca nei piatti, distribuitevi sopra le caramelle, guarnite con ciuffetti di rosmarino e portate subito in tavola.

1
2
3

**PREPARARE LE CARAMELLE**
**Disponete** al centro di ogni disco di pasta una piccola noce di ripieno; ripiegate i dischi a mezzaluna (1). Schiacciate la pasta intorno al ripieno per eliminare l'aria. Premete tra le dita le estremità della mezzaluna (2) e schiacciate il ripieno con il pollice per dare la forma della caramella (3).

## Maccheroni in ristretto di barbabietola

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 45 minuti
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1 kg barbabietole fresche**
**350 g maccheroni**
**80 g burro**
**50 g panna acida**
**erba cipollina**
**sale – pepe**

**Pelate** le barbabietole, tagliatele a pezzetti ed estraetene il succo nella centrifuga o nell'estrattore. In alternativa, frullatele e poi strizzate molto bene il frullato in un telo per ricavarne il succo.
**Lessate** i maccheroni in abbondante acqua salata.
**Fate** restringere intanto il succo di barbabietola in una casseruola per 5 minuti circa. Toglietelo dal fuoco e aggiungetevi la panna acida.
**Scolate** la pasta al dente, mantecatela con il burro e una generosa macinata di pepe, e servitela sopra il ristretto di barbabietola.
**Completate** con rocchetti di erba cipollina e, a piacere, con polvere di barbabietola, ottenuta così: stendete la polpa di scarto in uno strato sottile su una placca coperta con carta da forno e fatela essiccare in forno a 110 °C per 1 ora e 20 minuti; sbriciolatela e conservatela in un vasetto. Usatela nelle insalate, in salse allo yogurt, nelle creme di verdura.

## Minestrone di tre fagioli

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 15 minuti più 12 ore di ammollo
**Scorciatoia** 1 ora e 15 minuti con fagioli già lessati
**Vegetariana senza glutine**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**250 g patate**
**100 g fagioli borlotti secchi**
**100 g fagioli cannellini secchi**
**100 g fagioli rossi secchi**
**1 cipolla**
**1 carota**
**1 gambo di sedano**
**finocchietto**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Mettete** in ammollo i fagioli in tre contenitori, in acqua fredda, per 12 ore.
**Mondate** sedano, carota, cipolla e patate e tagliateli a tocchetti.
**Scaldate** 2 cucchiai di olio in una capiente casseruola e rosolatevi le verdure per 5 minuti, con un pizzico di sale. Copritele poi con 2 litri di acqua fredda e aggiungete i fagioli, scolati e sciacquati.
**Cuocete** per 1 ora a fiamma moderata.
**Servite** completando con un filo di olio e ciuffetti di finocchietto.

Coperta gialla di fondo dei maccheroni e posate **Zara Home**; sottopiatto a crochet di lana bianco del minestrone **Mara Fornasier**; piatto bianco delle caramelle **Novità Home**, piatto colorato **Ceramiche Nicola Fasano**, tovaglietta americana bianca a crochet **Mara Fornasier**, coperta bianca di fondo **Ikea**.

# pesci

## Pagello al forno con funghi misti

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 45 minuti
**Senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**1,2 kg 2 pagelli squamati ed eviscerati**
**200 g funghi cardoncelli**
**200 g funghi champignon**
**timo – cerfoglio**
**vino bianco secco – sale**
**olio extravergine di oliva**

**Mondate** tutti i funghi eliminando le basi e pulendo il resto con carta da cucina inumidita. Tagliateli in quattro per il lungo. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, foglioline di timo e un pizzico di sale.
**Massaggiate** i pagelli con l'olio, inserite nel ventre un rametto di timo e un pizzico di sale. Posateli su una placca, circondateli con i funghi e infornate a 180 °C per circa 20-25 minuti, irrorando con uno spruzzo di vino bianco dopo circa 10 minuti di cottura.
**Sfornate** i pesci e trasferiteli insieme ai funghi in un piatto di portata, recuperando il sughetto di cottura per insaporirli. Completate con cerfoglio.

Piatti colorati del pagello e del rombo **Ceramiche Nicola Fasano**, berretto di lana color petrolio nella foto del pagello **Laura Baresi**; piatto bianco dei calamari **Laboratorio Pesaro**, piatto giallo **Bitossi Home**, sottopiatto bianco di lana a crochet **Mara Fornasier**, coperta di fondo **Zara Home**.

Per il pesce scegliete fagioli delicati nel sapore e nella consistenza: oltre a quelli dell'occhio, ottimi gli zolfini e i piccoli e cremosi coco.

## Calamari marinati al cocco e curry

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 40 minuti più 30 minuti di marinatura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**1 kg calamari puliti**
**200 g latte di cocco**
**160 g trancio di ananas**
**curry – cipolla**
**lime – menta – sale**
**olio extravergine di oliva**

**Pulite** l'ananas eliminando la scorza e il torsolo e tagliate la polpa a dadini.
**Tagliate** a metà i sacchi dei calamari e metteteli a bagno insieme con i tentacoli nel latte di cocco per 30 minuti.
**Scolate** i calamari dal latte di cocco (conservatelo per la salsa) e asciugateli tamponandoli con carta da cucina. Praticate delle leggere incisioni sul lato esterno dei sacchi.
**Cuoceteli** in una padella antiaderente con un filo di olio, appoggiandoli dalla parte esterna. Dopo 1 minuto voltateli, aggiungete i tentacoli, cuocete per 1 altro minuto e spegnete.
**Sbucciate** una piccola cipolla e tagliatela a pezzetti; arrostiteli in padella con un filo di olio per 5-6 minuti; unite 1 cucchiaio di curry e il latte di cocco della marinata. Cuocete per 1 minuto, aggiustate di sale e spegnete.
**Servite** i calamari sulla salsa al cocco e curry e completate con scorza di lime grattugiata, foglioline di menta e l'ananas a dadini.

## Rombo, fagioli e lattuga

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 6 ore di ammollo
**Senza glutine**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1,2 kg 1 rombo**
**150 g fagioli dell'occhio secchi**
**2 scalogni**
**2 cuori di lattuga**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Ammollate** i fagioli in acqua per 6 ore; cuoceteli poi in una casseruola coperti di acqua per 40-50 minuti.
**Sfilettate** il rombo, ottenendo 4 filetti che lascerete con la pelle.
**Sbucciate** gli scalogni, tagliateli a metà e rosolateli in una padella antiaderente con un filo di olio per 2 minuti. Aggiungete i filetti di rombo, appoggiandoli dalla parte della pelle.
**Cuoceteli** per 2 minuti, salateli e voltateli dalla parte della polpa. Dopo altri 2 minuti togliete il pesce dalla padella.
**Scolate** i fagioli e insaporiteli brevemente nella padella del rombo, aggiustando di sale.
**Tagliate** a metà i cuori di lattuga e arrostiteli su una griglia per 3 minuti.
**Servite** i filetti di rombo sui cuori di lattuga completando con i fagioli e gli scalogni.
**Da sapere** Se scegliete i fagioli coco, piccolini e tondi e con una buccia sottilissima, potete cuocerli direttamente senza bisogno di metterli in ammollo.

# verdure

Piattino e ciotolina dei carciofi e accanto alla teglia di finocchi **MV% Ceramics Design**; vassoio di portata dei finocchi **Waiting for the bus**, posate **Zara Home**.

## Carciofi fritti con crema di scalogni

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 40 minuti
**Vegetariana senza glutine**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**240 g panna fresca**
**4 carciofi mammola piccoli**
**4 scalogni**
**prezzemolo**
**vino bianco secco**
**limone – burro**
**olio di semi**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**PER I CARCIOFI**
**Cuocete** i carciofi interi, mondati, in abbondante acqua bollente salata, acidulata con il succo di 1 limone, per 14-16 minuti. Scolateli e raffreddateli subito in acqua ghiacciata.
**Tagliateli** a metà per il lungo e friggeteli in una padella con 3-4 cucchiai di olio di oliva per 4-5 minuti.
**PER I CONDIMENTI**
**Sbucciate** gli scalogni, tritateli grossolanamente e rosolateli in una casseruola con 1 cucchiaio di burro e un pizzico di sale per 4-5 minuti; unite un paio di gambi di prezzemolo, sfumate con ½ bicchiere di vino e, dopo un paio di minuti, aggiungete la panna e proseguite la cottura per altri 8-9 minuti, finché il liquido non si sarà quasi completamente ridotto. Frullate tutto e addensate sul fuoco raggiungendo una consistenza cremosa.
**Frullate** 15 g di foglie di prezzemolo con 20 g di olio di oliva e 30 g di olio di semi.
**Servite** i carciofi, irrorandoli con l'olio al prezzemolo e accompagnandoli con la crema di scalogni.

**Per un assaggio più agevole (anche se meno scenografico), prima di friggere i carciofi liberateli dalla lanugine e dalle foglioline interne che possono avere piccole spine.**

## Finocchi gratinati alla cannella

**Cuoco** Giovanni Rota
**Impegno** Facile
**Tempo** 45 minuti
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**500 g latte**
**30 g farina**
**4 finocchi**
**cannella in polvere**
**limone**
**Grana Padano Dop grattugiato**
**burro – arancia**
**sale**

**PER LA BESCIAMELLA**
**Fate** intiepidire il latte, aromatizzato con una punta di cucchiaino di cannella e un pizzico di sale.
**Sciogliete** a parte 40 g di burro e amalgamatevi la farina, mescolando con una frusta, lontano dal fuoco. Unite il composto al latte aromatizzato e cuocete per 5 minuti, continuando a mescolare.
**PER I FINOCCHI**
**Mondate** i finocchi e tagliateli a fette spesse ½ cm; scottateli in acqua bollente salata e acidulata con il succo di ½ limone per 8-9 minuti. Scolateli e raffreddateli.
**Imburrate** una pirofila, distribuite qualche cucchiaiata di besciamella sul fondo, quindi fate un primo strato di fette di finocchio; cospargetele con la besciamella e il formaggio grattugiato. Fate altri strati fino all'esaurimento dei finocchi, finendo con besciamella e grana grattugiato.
**Infornate** a 200 °C in modalità grill per 12-13 minuti.
**Guarnite** con un po' di scorza di arancia grattugiata e servite.

**FRIGGERE I NASTRI DI VERDURA**
Intingete nella pastella i mucchietti di nastri di verdura, uno per volta (1); raccoglieteli avvolgendoli, come si fa con gli spaghetti, con una forchetta o con una pinza posate su un cucchiaio, formando una matassina (2). Scolate la pastella in eccesso e friggete la matassina in abbondante olio di arachide ben caldo per 30-40 secondi (3).

1

2

3

## Frittelle di carote gialle

**Cuoca** Cristina Aromando
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**800 g carote gialle**
**250 g latte**
**200 g farina**
**150 g formaggio caprino fresco**
**20 g zenzero fresco**
**2 uova**
**olio di arachide**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**PER LE CREME**
**Pelate** la radice di zenzero e tagliatela a rondelle sottili.
**Amalgamate** il formaggio caprino con un filo di olio extravergine e lavoratelo finché non avrà raggiunto una consistenza cremosa. Raccoglietelo in una tasca da pasticciere.
**Pelate** le carote e tagliatele a nastri per il lungo, fino al cuore, servendovi di un pelapatate. Tagliate a tocchetti i cuori e rosolateli in una padella con un filo di olio extravergine per 6-7 minuti, quindi coprite e proseguite la cottura per altri 15 minuti circa sul fuoco dolce, bagnando con un po' di acqua, finché non saranno diventati teneri. Frullateli con un filo di olio extravergine, lo zenzero, un pizzico di sale e 1 mestolino di acqua: dovrete ottenere una crema.
**PER LE FRITTELLE**
**Preparate** una pastella mescolando la farina, il latte e 2 tuorli.
**Montate** gli albumi e incorporateli alla pastella, mescolando delicatamente.
**Dividete** i nastri di carote in mucchietti di circa 15 g ciascuno e preparate le frittelle come si vede nelle foto qui sopra.
**Scolate** le frittelle su carta da cucina, salatele leggermente e servitele subito con la crema di carote e ciuffi di crema di caprino, completando a piacere con foglioline di timo, un po' di pepe rosa sbriciolato e petali di fiori edibili.

# carni e uova

Sottopiatto bianco a crochet **Mara Fornasier**, coperta di fondo **Ikea**; piatto delle frittelle **Ceramiche Nicola Fasano**, coperta di fondo **Zara Home**.

## Scamone scottato con polenta e pak-choi

**Cuoca** Cristina Aromando
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 30 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**850 g scamone di manzo**
**200 g farina di mais fioretto gialla**
**40 g burro**
**2 pak-choi (cavolo cinese)**
**timo – amido di mais**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**PER LA CARNE E IL SUGO**
**Ripulite** lo scamone dai tessuti connettivi e dal grasso, rifilatelo e tenete da parte scarti e ritagli.
**Dividete** lo scamone in 4 fette di circa 3 cm di spessore.
**Massaggiate** le fette di scamone con sale e pepe, quindi lasciatele marinare con un filo di olio e una manciata di foglioline di timo per 1 ora.
**Tagliate** a pezzetti gli scarti della carne e rosolateli per 3-4 minuti; unite ½ bicchiere di acqua, un filo di olio e cuoceteli in una casseruola coperta per 1 ora. Eliminate la carne e lasciate ridurre il sugo con un filo di olio, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di amido di mais per altri 5 minuti. Scottate le fette di scamone in una padella antiaderente senza grassi per 2 minuti per lato circa.

**PER LA POLENTA E IL CONTORNO**
**Versate** la farina di mais in una pentola con 800 g di acqua calda, mescolando con una frusta, per evitare che si formino grumi. Regolate di sale e cuocete per 45-50 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché non otterrete una polenta di consistenza morbida; aggiungete il burro e amalgamatelo mescolando per un paio di minuti.
**Lavate** i pak-choi, sfogliateli e sbollentate le foglie in acqua salata per 2-3 minuti, finché non cominciano ad appassire.
**Servite** lo scamone con la polenta e il pak-choi condendo tutto con il sugo di carne.

Vassoio colorato del tacchino **Ceramiche Nicola Fasano**, bicchiere **Zara Home**, coperta bianca di fondo **Ikea**; ciotola dell'uovo **Giovelab**.

**Lasciate riposare il tacchino per una decina di minuti prima di tagliarlo: i succhi, concentrati al cuore della carne durante la cottura, avranno il tempo di ridistribuirsi in tutta la polpa, rendendola morbida e succulenta.**

## Tacchino brasato al succo di mela

**Cuoca** Cristina Aromando
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 10 minuti
**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**600 g 1 sovracoscia di tacchino**
**300 g succo di mela non zuccherato**
**8 scalogni**
**2 mele Annurca**
**rosmarino**
**burro**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**PER IL TACCHINO**
**Rosolate** il tacchino in una casseruola calda senza grassi dalla parte della pelle per 2-3 minuti, quindi voltatelo e rosolatelo ancora per 1 minuto. Bagnate con il succo di mela, regolate di sale, aromatizzate con un paio di rametti di rosmarino e proseguite la cottura a casseruola coperta per 25 minuti; togliete il coperchio e cuocete dolcemente per 30 minuti ancora, voltandolo di tanto in tanto.
**PER GLI SCALOGNI E LE MELE**
**Eliminate** le estremità degli scalogni e tagliateli a metà per il lungo, lasciando la buccia.
**Scaldate** una padella con un filo di olio e un rametto di rosmarino e cuocetevi gli scalogni per 3 minuti dalla parte del taglio; voltateli e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
**Tagliate** le mele in 8 spicchi ed eliminate i torsoli. Rosolatele in una padella con una noce di burro per 1-2 minuti per lato, finché non cominceranno a dorarsi. Spegnete, regolate di sale e servitele con il tacchino brasato e gli scalogni.

## Tuorlo a vapore su purè di sedano rapa

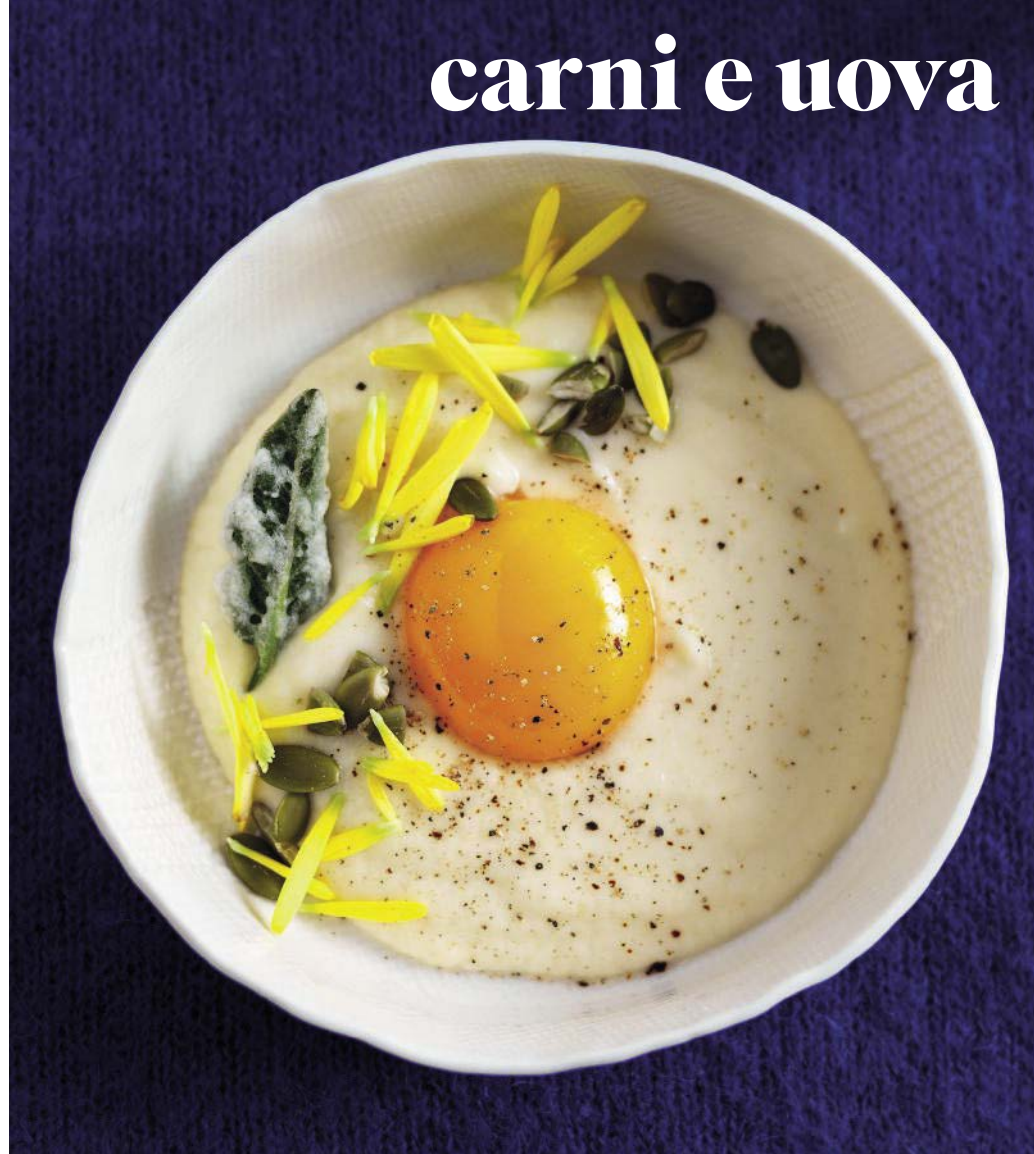
**Cuoca** Cristina Aromando
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**800 g sedano rapa**
**50 g panna fresca**
**50 g farina**
**40 g semi di zucca sgusciati**
**10 foglie di salvia**
**4 uova**
**burro**
**olio di semi**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe**

**Mondate** il sedano rapa, tagliatelo a pezzi e cuocetelo a vapore per 35 minuti; frullatelo con un pizzico di sale e riportate la crema ottenuta sul fuoco; unite la panna, una noce di burro e amalgamate per un paio di minuti. Spegnete e regolate di sale.
**Preparate** una pastella con la farina e 100 g di acqua. Intingetevi le foglie di salvia, friggetele in abbondante olio di semi per 20-30 secondi, finché la pastella non sarà diventata croccante; scolatele infine su carta da cucina.
**Tostate** i semi di zucca in una padella con 1 cucchiaio di olio di oliva per un paio di minuti.
**Distribuite** il purè di sedano rapa nei piatti, adagiatevi sopra i tuorli cotti come nelle foto accanto e completate con i semi tostati, la salvia fritta e pepe, decorando a piacere con petali di fiori edibili.

1

2

**L' UOVO A VAPORE**
Rompete uno o più uova in una ciotola di vetro unta con poco olio di oliva. Accomodatela nella vaporiera o in una casseruola per la cottura a vapore, coprite con il coperchio (1) e cuocete per 3-4 minuti (2). Ribaltate la ciotola su un piatto e liberate dall'albume i tuorli, che così si cuociono rimanendo morbidi.

Posate e bicchiere dei cubi di coppa **Zara Home**; piattino della bavarese **Ceramiche Nicola Fasano**.

## Cubi di coppa e cavolini al cumino

**Cuoca** Cristina Aromando
**Impegno** Facile
**Tempo** 40 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**500 g coppa di maiale fresca**
**400 g cavolini di Bruxelles**
**rosmarino – salvia**
**cumino in polvere**
**senape al pepe verde**
**burro – sale**

**Dividete** la coppa in cubi di circa 4 cm di lato.
**Arrostite** la carne in una padella senza grassi con e rametti di rosmarino e qualche foglia di salvia per 5 minuti per lato; salate alla fine.
**Mondate** i cavolini, tagliateli a metà e sbollentateli per 2-3 minuti; scolateli e rosolateli in una padella con una noce di burro, un pizzico di sale e un pizzico di cumino per 5 minuti.
**Servite** i cubi di coppa con i cavolini, accompagnando con senape al pepe verde. Eccellente, in alternativa, cren grattugiato di fresco.

!

**I cavolini tendono a diventare velocemente acri e amarognoli: sceglieteli freschissimi, di un bel verde brillante e molto sodi.**

## Bavaresi di yogurt e composta di agrumi

**Cuoca** Maria Andrea Donati
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

**PER LA BAVARESE**

- **300 g yogurt naturale**
- **250 g latte**
- **250 g panna fresca**
- **50 g zucchero semolato**
- **12 g gelatina alimentare in fogli**
- **6 tuorli**
- **½ baccello di vaniglia**
- **granella di pistacchio**

**PER LA COMPOSTA DI AGRUMI**

- **200 g kumquat**
- **40 g miele**
- **30 g zucchero semolato**
- **2 arance**
- **2 pompelmi rosa**
- **2 mandarini**
- **pectina**

**PER LE BAVARESI**

**Ammollate** i fogli di gelatina in acqua fredda. Montate la panna.
**Lavorate** con una frusta i tuorli, lo zucchero e 50 g di latte.
**Portate** a bollore 200 g di latte con i semi di ½ baccello di vaniglia. Spegnete, unite il latte al composto di tuorli e zucchero, mescolate e riportate sul fuoco, cuocendo a fiamma bassissima e continuando a mescolare per 4-5 minuti, finché la crema non comincerà ad addensarsi. Spegnete il fuoco, incorporate la gelatina, ammollata e ben strizzata, e lasciate intiepidire; aggiungete, infine, lo yogurt e la panna montata.
**Distribuite** il composto in stampini di silicone (ø 7,5 cm, h 3,5 cm): ne otterrete una dozzina. Metteteli a raffreddare in frigorifero per 3 ore.

**PER LA COMPOSTA DI AGRUMI**

**Sbucciate** le arance, i pompelmi e i mandarini, divideteli in spicchi, privateli della pellicina e tagliateli a pezzi, raccogliendo in una ciotola il succo che cola durante l'operazione.
**Tagliate** i kumquat a fettine.
**Portate** a bollore il succo degli agrumi con il miele, lo zucchero e 1 cucchiaino di pectina; unitevi i kumquat e proseguite la cottura per 7-8 minuti, quindi aggiungete gli altri agrumi e lasciate insaporire per 1 minuto, mescolando bene. Spegnete e fate raffreddare.
**Sformate** le bavaresi, decoratele con granella di pistacchio e servitele con la composta di agrumi.

## Scone alle banane e mandorle

**Cuoca** Maria Andrea Donati
**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 18-20 PEZZI

**400 g farina**
**200 g polpa di banana**
**150 g panna fresca**
**100 g burro**
**60 g yogurt naturale**
**60 g zucchero**
**20 g lievito in polvere per dolci**
**2 uova – latte**
**sale – mandorle a lamelle**

**Amalgamate** il burro, molto freddo, con la farina, il lievito, lo zucchero e un pizzico di sale; incorporatevi 1 uovo, lo yogurt e la panna, in modo da ottenere un composto grezzo. Aggiungetevi la polpa di banana, tagliata a pezzetti.
**Infarinate** il piano di lavoro e stendetevi il composto in una sfoglia di circa 2 cm; ripiegatela su se stessa e stendetela ancora a un'altezza di 3 cm. Ritagliatevi dei dischi (ø 5 cm); riunite i ritagli, senza lavorare troppo l'impasto, e tagliatevi altri dischi: otterrete 18-20 scone.
**Mescolate** 1 uovo con un paio di cucchiai di latte e spennellatelo sugli scone, quindi cospargeteli con lamelle di mandorla.
**Distribuite** gli scone su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli a 180 °C per 18-20 minuti.
**Da sapere** Per ottenere una consistenza soffice, l'impasto degli scone si deve lavorare il meno possibile. Questi dolcetti vanno consumati in giornata, meglio ancora tiepidi, appena fatti, a colazione o con il tè delle cinque, secondo il rito inglese.

Alzatina verde degli scone **MV% Ceramics Design**, piattini colorati **Ceramiche Nicola Fasano**, tazze **Seletti**.

## Torta di carote con crema al formaggio

**Cuoca** Maria Andrea Donati
**Impegno** Facile
**Tempo** 2 ore e 15 minuti
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

**450 g farina di mandorle senza glutine**
**400 g carote mondate**
**350 g formaggio bianco spalmabile**
**250 g zucchero di canna**
**125 g olio di semi**
**80 g cocco grattugiato senza glutine**
**70 g mandorle pelate**
**25 g zucchero a velo**
**12 g lievito in polvere senza glutine per dolci**
**5 uova – limone – burro**

**PER LA TORTA**
**Tritate** le mandorle. Grattugiate le carote.
**Montate** le uova con lo zucchero di canna, finché non saranno spumose; incorporatevi a filo l'olio, poco per volta, quindi la farina di mandorle con il lievito, alternandola con le carote e il cocco grattugiati e le mandorle tritate, fino a esaurire gli ingredienti.
**Imburrate** uno stampo a cerniera (ø 26 cm), versatevi il composto e infornate a 160 °C per 1 ora e 15 minuti.
**Sfornate** la torta e lasciatela raffreddare.
**PER LA CREMA**
**Mescolate** il formaggio bianco con lo zucchero a velo e 1 cucchiaio di succo di limone; lasciate riposare la crema, coperta, in frigorifero, mentre si raffredda la torta.
**Distribuite** la crema sulla torta e servite, completando a piacere con fiori edibili.

Vassoio giallo della torta **Bitossi Home**, piattini bianchi **MV% Ceramics Design**, coperta gialla di fondo **Zara Home**.

!

**Questo dolce si mantiene fragrante per 3-4 giorni. Conservatelo a temperatura ambiente, coperto con un foglio di alluminio.**

Piatto giallo **Bitossi Home**, coperta di fondo **Ikea**.

## Pan brioche al cioccolato

**Cuoca** Maria Andrea Donati
**Impegno** Per esperti
**Tempo** 1 ora e 30 minuti più 3 ore di lievitazione e raffreddamento
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 10 PERSONE

**PER LA PASTA**
- 550 g **farina**
- 150 g **burro**
- 120 g **latte**
- 90 g **zucchero semolato**
- 30 g **lievito di birra fresco**
- 3 **uova – sale**
- 1 **arancia non trattata**

**PER IL RIPIENO E LO SCIROPPO**
- 120 g **cioccolato fondente**
- 100 g **burro morbido**
- 100 g **zucchero semolato**
- 50 g **zucchero a velo**
- 40 g **cacao amaro**
- **scorza di arancia**

**PER IL RIPIENO E LO SCIROPPO**
**Fondete** il cioccolato a bagnomaria. Amalgamate il burro e il cioccolato, quindi unite lo zucchero a velo e il cacao ottenendo il ripieno.
**Preparate** lo sciroppo: portate a bollore 50 g di acqua con una scorza di arancia e lo zucchero semolato e cuocete per un paio di minuti.
**PER LA PASTA**
**Sciogliete** il lievito nel latte.
**Lavate** bene l'arancia e grattugiatene la scorza.
**Amalgamate** prima il burro con la scorza di arancia, quindi aggiungete lo zucchero e le uova, amalgamandone uno per volta. Unite infine 500 g di farina, il latte con il lievito e un pizzico di sale e lavorate l'impasto finché non risulterà morbido e omogeneo; infarinatelo leggermente, copritelo e lasciatelo riposare in frigorifero per 1 ora.
**Infarinate** il piano di lavoro e stendete l'impasto in una sfoglia rettangolare di ½ cm di spessore.
**Preparate** la treccia come indicato qui sotto e poi trasferitela in uno stampo rettangolare (30x11 cm, h 8 cm), precedentemente imburrato e rivestito con carta da forno; lasciatela lievitare per 1 ora a una temperatura di 25 °C.
**Infornate** la treccia di pan brioche a 180 °C per 30 minuti; abbassate la temperatura a 160 °C e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Infine sfornatela, lasciatela raffreddare, poi spennellatela con lo sciroppo.

**MODELLARE UNA TRECCIA**
Distribuite il ripieno al cioccolato sulla sfoglia, arrotolatela sul lato lungo (1) e pareggiate le estremità del rotolo. Tagliate il rotolo a metà per il lungo (2), quindi tagliate a metà per il lungo una delle due metà, ottenendo 3 strisce di pasta (3). Intrecciate le strisce di pasta, tenendo quella più grande in centro (4).

# carta degli abbinamenti

a cura di **VALENTINA VERCELLI**

14 vini e 2 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

**Terrina** pag. 46
**Frittelle di carote** pag. 56

La freschezza sapida del **Riesling** dà vivacità al sapore dolce delle carote. Il **2017** prodotto in **Valle Isarco** dal maso **Strasserhof** è tra i migliori dell'**Alto Adige**. *19 euro.* *strasserhof.info*

**Minestrone di tre fagioli** pag. 51

Coppia tradizionale quella tra i vini rossi non troppo corposi e le minestre di legumi. Provate con il **Chianti Classico Retromarcia 2016** di **Monte Bernardi**, molto fruttato e succoso. *12,50 euro.* *montebernardi.com*

**Finocchi gratinati** pag. 55

L'aromaticità di un **Sauvignon** sta bene con il sapore balsamico dei finocchi. Il **2017** di **Tenuta Sant'Anna** è sapido e delicato, con profumi vegetali e di fiori di campo. *9 euro.* *tenutasantanna.it*

**Cubi di coppa** pag. 60

Si trova la quadratura del cerchio abbinando il gusto di spezie e di piccoli frutti di un **Pinot Nero** alla coppa di maiale. Il **Brusafer 2015**, prodotto in **Trentino** da **Cavit**, ci ha colpito per equilibrio e bevibilità. *18 euro.* *cavit.it*

**Sandwich di tomini** pag. 48
**Caramelle** pag. 50

L'effervescenza del **Lambrusco di Sorbara** è una delizia con le ricette a base di salumi. Il **Fondatore 2017** di **Cleto Chiarli**, fermentato in bottiglia, è un fuoriclasse della tipologia. *11 euro.* *chiarli.it*

**Pagello al forno** pag. 52

Scegliete un bianco mediterraneo per accompagnare il pagello con i funghi: per esempio, l'**Edda 2017** di **Cantine San Marzano**, prodotto in Salento con **chardonnay** e altri vitigni locali. *16 euro.* *sanmarzanowines.com*

**Scamone scottato** pag. 57

Un taglio nobile come lo scamone va valorizzato con un rosso importante. Il **Barbaresco Riserva Cascina Bordino 2012** di **Tenuta Carretta** è intenso, elegante e complesso. *38 euro.* *tenutacarretta.it*

**Treccia al cioccolato** pag. 64

La **birra** con i dolci? Può riservare buone sorprese: le note morbide e fragranti della **8 Luppoli Gusto Tostato** di **Angelo Poretti** si accordano bene al cioccolato. *5 euro.* *birrificioangeloporetti.it*

**Torciglioni** pag. 48
**Maccheroni** pag. 51

Il gusto agrumato di una **birra** bianca si accorda con la barbabietola. La **Santa Lucia** del **Birrificio dei Perugini** è ottima anche per un aperitivo con i torciglioni. *8 euro.* *birrificiodeiperugini.com*

**Calamari marinati** pag. 53

Con un piatto dolce e speziato si deve osare con vini di carattere. Vi stupirà l'**Upupa Orange 2016** di **Weingut Abraham**, un Gewürztraminer di colore intenso, elegante e profumatissimo. *21 euro.* *weingutabraham.it*

**Tacchino brasato al succo di mela** pag. 59

Serve un rosso gentile per accompagnare la carne delicata del tacchino. L'**Alto Adige Schiava 2017** di **Gumphof** è leggero, speziato e scorrevolissimo. *12 euro.* *gumphof.it*

**Bavaresi di yogurt** pag. 61 **Torta di carote** pag. 62

Il sapore agrumato e l'effervescenza del **Moscato d'Asti** rinfrescano il palato e stanno bene con i nostri dolci. Il **Volo di Farfalle 2017** di **Scagliola** è delicato e fragrante. *12 euro.* *scagliolavini.com*

**Bucatini** pag. 49
**Rombo, fagioli e lattuga** pag. 53

Il **Fiano di Avellino** è un bianco di pregio che meriterebbe di essere conosciuto meglio. Tra i migliori, c'è il **2015** di **Guido Marsella**, eccellente con i latticini freschi e i pesci delicati. *20 euro.* *guidomarsella.com*

**Carciofi fritti con crema di scalogni** pag. 55

Uno dei pochi vini bianchi che possono accompagnare i carciofi è la **Nosiola** del Trentino. Il **Castel Firmian 2018** di **Mezzacorona** è fruttato, con profumi di camomilla. *10 euro.* *mezzacorona.it*

**Tuorlo a vapore** pag. 59

Per pulire il palato dalla cremosità del tuorlo e prepararlo al boccone successivo abbiamo scelto le bollicine di un **Franciacorta Brut**. Il **'61** di **Guido Berlucchi** ha un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo. *18 euro.* *berlucchi.it*

**Scone alle banane e mandorle** pag. 62

In abbinamento a questi biscotti alla banana ci ha convinto il **Breganze Torcolato**, con i suoi profumi di miele e l'equilibrio tra dolcezza e acidità. Il **2013** di **Maculan** è tra i più eleganti. *18,50 euro.* *maculan.net*

# Questa sì che è MUSICA

**La stanza più abitata? Per il bassista Saturnino e la sua compagna Vanna è la cucina. È qui che preparano la cena, stanno in compagnia, ascoltano Spotify e guardano le serie tv**

**di SARA MAGRO, foto GIACOMO BRETZEL**

Saturnino Celani e Vanna Quattrini con l'adorata cagnolina Oliva nella cucina della loro casa milanese.

Incontro Saturnino sotto casa sua a Milano. Montatura spessa, cappello, giubbotto di jeans imbottito, il bassista ha le mani impegnate da due sacchi della spesa pieni. «Questi sono per voi. Saliamo che Vanna ci aspetta per cucinare». Vanna, la sua compagna, fashion designer anche per la linea di occhiali Saturnino Eye Wear, è la cuoca di famiglia. Lui l'intrattenitore con alcune mansioni di assistenza.

**Quali?**

«Il mio ruolo è spostarmi perché Vanna ha bisogno di spazio. Ho anche ruoli più dignitosi, come addetto alla cambusa e a tagliare, tritare, sminuzzare cose che teoricamente dovrebbe fare il robot, ma lei preferisce me (*strizza l'occhio*)».

**Quindi niente Bimby?**

«No, finora niente "bimbi" (*risata sonora*)». «Ci sto ripensando però», interviene Vanna. «Così magari comincia a cucinare anche Satu. Scherzi a parte, a me piace lavorare gli ingredienti, vedere le cose che si creano, e non buttare tutto in un contenitore che lo fa al mio posto».

**Quindi, in pratica, Saturnino come contribuisce?**

«Se Vanna mi chiede di tagliare i pomodorini in quattro, eseguo il compito con precisione zen, mettendoci il tempo necessario. Sono scrupoloso nel ruolo. E sono anche un ottimo mangiatore, anche se ultimamente mi controllo, e ho cambiato spesso regime. Vegano, vegetariano, ho provato tutto».

**E ora?**

«Sono orientato alla paleo-cheto dieta: no alimenti raffinati e no cereali. Ho ricominciato a mangiare carne, solo con precisi requisiti. Lo considero un ritorno al passato. La mia famiglia abitava ad Ascoli Piceno, quasi in campagna. Avevamo l'orto, i conigli, le galline. E il vicino di casa ci portava il latte appena munto e i formaggi».

**Come fai a Milano?**

«Tra NaturaSì e Eataly, troviamo tutto di eccellente qualità, dal pane al forno al pesce pescato. Al mercato della Darsena c'è un macellaio che vende solo carne di animali allevati a terra. E per le cose speciali c'è l'intramontabile Peck».

**E quando sei in tournée?**

«Ci coccolano molto. All'ultimo tour con Jovanotti, 67 date, ho chiesto di trovare in camerino prima del concerto un salame senza conservanti, un formaggio di latte di capra intero biologico, e acqua di cocco, anche sul palco. Poi basta fino al pranzo del giorno dopo, secondo la teoria del digiuno delle sedici ore. →

## 5 ingredienti extra

**FRIGO-TOTEM**
Una sintesi della storia di Saturnino: le foto di chi ammira – da Pertini ai Police – e le sue foto con Vanna, con Jovanotti, in vacanza, tra magneti ricordo delle città dove ha suonato.

**LIMONE**
È un passe-partout: il succo per le salse delle verdure, la scorza per i dolci. È ricco di vitamina C, disintossicante bevuto a stomaco vuoto con acqua calda. Sul balcone ne ha una pianta regalata dalla mamma.

**CANE**
C'è un ingrediente immancabile alle cene di Saturnino e Vanna: l'Oliva. Che però non si mangia: è la bulldog francese nera, che abbaia solo quando suona il citofono. Ogni tanto Saturnino la provoca: «Oliva, mordi!». E lei lo guarda con occhi liquidi.

**MUSICA**
Per la cena Saturnino ha creato la playlist *Dinner*, di sottofondo, anche per ballare un po'. Tom Jobim (*Corcovado*), Tony Orlando, Charles Trenet...

**FRULLATORE**
Insieme con il tagliere di legno è la cosa che in cucina serve di più a Vanna (oltre a Saturnino, s'intende).

Garantisco che si sta bene, ho perso dodici chili e non prendo più i farmaci per lo stomaco».

**Morale, stai meglio.**
«Sì, anche se devo ammettere che è dura andare in pasticceria e ordinare solo un caffè senza zucchero. È come entrare in un negozio di strumenti musicali e uscire a mani vuote».

**Torniamo a noi. Cosa prepari, Vanna?**
«Insalata di cavolfiore e lenticchie e *dahi baingan*, cioè melanzane allo yogurt».

**Da dove arrivano queste ricette?**
«Dall'India, dove sono appena stata per un ritiro yoga. La signora che ci ospitava è del Rajasthan e ci preparava dei manicaretti squisiti. Le ricette sono sue».

**Difficili?**
«No, in una quarantina di minuti è tutto pronto. Se Satu mi aiuta!».

**Com'è la tua cucina di tutti i giorni?**
«Piatti veloci, perché torno a casa tardi la sera. La cucina indiana è un'ottima ispirazione per me che sono stata vegana per sei anni. Propone abbinamenti gustosi, non le solite zucchine noiose: verdure saltate con latte di cocco, curcuma, zenzero, ceci al curry, melanzane...».

> «Se rinasco, voglio essere una bufala, da quando ho visto come le trattano bene i Vannulo nella loro tenuta di Paestum»

**Basta dieta vegana?**
«Ho capito che il mio corpo aveva bisogno di proteine animali; ho cominciato a inserire un po' di pesce e di latticini di capra, perché sono animali che non si possono allevare in batteria».

**Avete spesso amici a cena?**
«Una volta alla settimana».

**Dove mangiate?**
«Abbiamo provato ad apparecchiare in sala qualche volta, ma alla fine stazioniamo tutti in cucina. Satu mette la musica, si chiacchiera, si stuzzica finché non è pronto. La cucina è la stanza dove passiamo più tempo. Pure quando siamo soli stiamo sempre lì anche per guardare una serie su Netflix».

**Cosa cucini per gli ospiti?**
«Hummus, polpette tipo falafel, tanti assaggi diversi. Come questi che ho fatto per voi oggi». ■

FOTO AG.123RF

Vanna ai fornelli, mentre salta le melanzane dopo averle cotte al forno.

## Insalata con cavolfiore e lenticchie

Mettete a bollire le lenticchie beluga. Cuocete il cavolfiore a cimette nel forno con il grill a 180 °C per 15 minuti. Raccogliete dell'insalata di stagione in una ciotola, per esempio riccia romana e spinaci. Preparate la salsa: mescolate miele e succo di limone con un goccio di acqua, poi aggiungete le lenticchie. Condite i cavolfiori con rosmarino, cannella, cumino e zenzero in polvere. Alla fine condite con un filo di olio di oliva, libera aggiunta alla ricetta originale.

# DAVANTI AL CAMINETTO

## Undici bottiglie per rilassarsi dopo cena scaldati dalla magia del fuoco scoppiettante

**di VALENTINA VERCELLI**

La porzione migliore del vigneto e il lungo affinamento fanno dell'**Amarone della Valpolicella Classico Riserva 2008 De Buris** un'etichetta iconica già alla sua prima uscita. Prodotto da Tommasi, storica famiglia della Valpolicella, ha eleganza da vendere e versatilità in tavola, ma soprattutto è il rosso giusto per un dopocena speciale. *260 euro. deburis.it*

Racchiuso in ampolle di vetro di Murano, nel XVIII secolo il Picolit spuntava un prezzo 37 volte superiore a quello degli altri vini e compariva sulle tavole di nobili e papi. Sarà per quel suo colore oro antico, ma gli rimane un'aura aristocratica. Prezioso nettare da fine pasto, con i profumi di miele, crema e pesca bianca, il **Friuli Colli Orientali Picolit 2016** di **Torre Rosazza** è tra i più tipici e affascinanti. *28 euro. torrerosazza.com*

Esistono anche le birre «da contemplazione», come **La prima luna** di **Birrificio del Ducato**, cui il lungo riposo in bottiglia dona un colore ramato e intensi profumi di caramello e ciliegie sotto spirito. L'effervescenza è appena accennata e il sapore, ricco e complesso, ricorda quello delle caramelle toffee: la sindrome di Proust è dietro l'angolo. *6,10 euro, la bottiglia da 33 cl. birrificiodelducato.it*

Rotondo e caldo come solo i vini del Sud sanno essere, il **Primitivo del Salento Artas 2016** di **Castello Monaci** avvolge il palato con i suoi aromi di vaniglia, tabacco e spezie dolci. Provatelo alla fine della cena, da solo oppure con un formaggio caprino di media stagionatura. *22 euro. castellomonaci.it*

Il riposo in vecchie botti di vino Porto dà al **whisky The Quinta Ruban** di **Glenmorangie** un carattere particolarmente dolce e vellutato. Il gusto di cioccolato fondente, arancia e noce, con finale di spezie e menta, lo rende carezzevole. Perfetto da «roteare» nel bicchiere. *38 euro. glenmorangie.com*

ALPINO

MEDITERRANEO

VINTAGE

CONTADINO

CLASSICO

SPUMEGGIANTE

L'**Alto Adige Gewürztraminer Spätlese Epokale 2011** di **Cantina Tramin** affina per anni in una miniera in alta montagna, favorito dal buio e dalla temperatura sempre costante. Il risultato è un vino elegante, in cui dolcezza e acidità, magistralmente fuse, gli donano un'aura di altri tempi. È il calice ideale «da meditazione». *84 euro. cantinatramin.it*

Deve il nome alla necropoli preistorica portata alla luce durante gli scavi per la realizzazione della cantina l'**Alghero Rosso Liquoroso Anghelu Ruju Riserva 2005** di **Sella&Mosca**, un vino affascinante come il luogo in cui nasce. Per i suoi profumi di canditi, fichi e spezie si abbina bene ai dolci al cioccolato. *33 euro. sellaemosca.com*

Inventato nel 1786 a Torino, il **Vermut** è un vino liquoroso aromatizzato con erbe, in voga un tempo e oggi riscoperto, soprattutto come ingrediente per i cocktail. Il **Rosso Riserva Carlo Alberto** è fatto con 25 erbe e spezie e ha un gusto complesso e balsamico, che ricorda la ciliegia e la scorza di arancia. Prima dei pasti stimola l'appetito,dopo è un digestivo corroborante. *35 euro. riservacarloalberto.com*

Il desiderio di ritrovare nel bicchiere il sapore schietto dell'uva ha spinto **Joško Gravner** a produrre i vini in un modo diverso ma non certo nuovo, visto che la tecnica della macerazione sulle bucce in anfore di terracotta, senza controllo della temperatura, si praticava in Georgia già 5.000 anni fa. La **Ribolla 2010** profuma di erbe, confettura, acqua di mare e cera d'api, è un mistero fuori del tempo da scoprire con calma. *60 euro. gravner.it*

È una bottiglia inconfondibile quella del **rum Zacapa XO**, prodotto dalla celebre distilleria guatemalteca, nata negli anni Quaranta. Nasce dalla combinazione di rum invecchiati fino a 25 anni in botti di legno, prima utilizzate per l'affinamento di bourbon, sherry e cognac, e ha un gusto rotondo e armonico. Eccelle da solo, ma provatelo con un quadretto di cioccolato fondente. *125 euro. zacaparum.com*

Solo le annate eccezionali danno vita a **Champagne** millesimati, cioè prodotti con le uve di una sola vendemmia. L'elegantissimo **Brut La Grande Année 2007** di **Bollinger**, fatto con uve pinot nero (66%) e chardonnay (34%), è da stappare alla fine della cena per un'occasione importante. *102 euro. champagne-bollinger.com*

# LA CENA EATALIANA

Quattro ricette di due grandi cuochi: Viviana Varese ed Enrico Panero. Per festeggiare, tutti insieme, il dodicesimo compleanno di Eataly

## Pane Rustic

**Cuoco** Enrico Panero
**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora più 9 ore di lievitazione
**Vegetariana (senza i salumi)**

INGREDIENTI PER 2 PANI

**250 g farina tipo 2**
**250 g farina tipo 0**
**150 g lievito madre**
**15 g sale**
**4 g lievito di birra fresco**
**olio extravergine di oliva**

**Impastate** le due farine con 300 g di acqua a temperatura ambiente e lasciate riposare coperto per 3 ore circa.
**Sciogliete** il lievito di birra in 100 g di acqua a temperatura ambiente.
**Aggiungete** l'acqua con il lievito e il lievito madre all'impasto. Per ultimo unite il sale e impastate fino a formare una palla di pasta soffice.
**Mettetela** in una ciotola unta di olio, copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per altre 3 ore.
**Dividete** l'impasto in 2 grosse porzioni da 500 g circa e lasciatele lievitare per almeno altre 3 ore a temperatura ambiente, coperte con un canovaccio.
**Disponete** i due pani su una placca foderata di carta da forno, infornateli nel forno statico a 250 °C e cuoceteli per 30-35 minuti.

## Spaghetto Eataly

**Cuoco** Enrico Panero
**Impegno** Facile
**Tempo** 25 minuti
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**800 g pomodori datterini pelati in succo in barattolo**
**400 g spaghetti**
**basilico**
**olio extravergine di oliva**
**sale integrale**

**Mescolate** i pomodorini con il loro succo di governo, schiacciandoli un poco con i rebbi della forchetta e conditeli con alcune foglie di basilico, 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
**Cuocete** gli spaghetti per 7-8 minuti in abbondante acqua bollente salata.
**Saltate**, nel frattempo, i pomodorini conditi in una padella velata di olio per circa 2 minuti.
**Scolate** gli spaghetti direttamente nella padella, saltateli per meno di 1 minuto e serviteli completando con un filo di olio e qualche fogliolina di basilico.

## Baccalà con zuppetta di ceci, pomodorini arrostiti, cipollotto e olio al rosmarino

**Cuoca** Viviana Varese
**Impegno** Medio
**Tempo** 40 minuti
**Senza glutine**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**PER IL BACCALÀ**
**400 g baccalà dissalato pulito**
**olio extravergine di oliva**
**PER LA ZUPPETTA DI CECI**
**700 g ceci lessati**
**150 g cipolla bianca**
**rosmarino**
**olio extravergine di oliva**
**PER I POMODORINI ARROSTITI**
**500 g pomodori datterini**
**100 g olio extravergine di oliva**
**30 g basilico**
**20 g zucchero a velo senza glutine**
**2 spicchi di aglio**
**scorza di limone – sale**
**PER COMPLETARE**
**rondelle di cipollotto**
**germogli a piacere**
**olio extravergine di oliva aromatizzato al rosmarino**

**PER IL BACCALÀ**
**Tagliate** il baccalà in 4 pezzi e cuocetelo immerso nell'olio alla temperatura di 58 °C per 10-12 minuti. Controllate la temperatura con il termometro a sonda. Tenetelo in caldo.
**PER LA ZUPPETTA DI CECI**
**Affettate** finemente la cipolla e rosolatela con un rametto di rosmarino in un velo di olio per 1-2 minuti. Unitevi ¾ dei ceci e cuoceteli per 10 minuti; eliminate il rosmarino e frullate tutto in crema unendo a filo 60 g di olio. Infine unitevi i ceci tenuti da parte.
**PER I POMODORINI ARROSTITI**
**Condite** i pomodorini con tutti gli ingredienti, disponeteli su una placca foderata di carta da forno e cuoceteli a 220 °C per 10-15 minuti.
**PER COMPLETARE**
**Distribuite** in un piatto fondo la zuppetta di ceci, accomodatevi al centro il baccalà, i pomodorini arrostiti, il cipollotto, i germogli e completate con l'olio al rosmarino.

## Tiramisù Eataly

**Cuoco** Enrico Panero
**Impegno** Facile
**Tempo** 30 minuti più 3 ore di raffreddamento
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**200 g panna fresca 35%**
**200 g mascarpone fresco**
**60 g zucchero – 3 tuorli**
**20 g cacao amaro**
**10 savoiardi morbidi**
**4 tazzine di caffè**

**Montate** la panna insieme con il mascarpone; a parte sbattete i tuorli con lo zucchero, poi unite i due composti.
**Inzuppate** i savoiardi nel caffè, disponetene uno strato in una pirofila, o in coppette singole, e copritelo con la crema al mascarpone. Proseguite alternando gli strati e completate spolverizzando con cacao.
**Fate** riposare in frigo per almeno 3 ore prima di servire.

TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **ALESSANDRO CASTIGLIONI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

# QUALCOSA DI SUPER

Un cuoco, una nutrizionista e antiche ricette di famiglia per un menu leggero, che fa bene con tanto sapore. Per ritrovare se stessi anche a tavola

Uno dei classici del ristorante milanese Plato Chic Superfood sono le acque aromatizzate. Questa è con mirtilli, bergamotto e mirto: si ottiene facendo macerare a freddo in frigo per 12 ore 20 g di foglie di spinaci novelli, 80 g di mirtilli, 10 foglie di mirto e 2 g di scorza di bergamotto bio in 1 litro di acqua; alla fine si filtra e si serve. Nella pagina accanto, lo chef di Plato, Fabio Di Martino, davanti al locale a bordo del nuovo food truck.

**di SARA TIENI, foto MONICA VINELLA**

«La cucina di mia madre Dora è da transavanguardia: già quarant'anni fa si interessava, in Campania, di cucina ayurvedica. Da tempo ha sostituito il latte vaccino con quello vegetale, lo zucchero raffinato con quello di canna e cura personalmente il suo lievito madre. Mi viene da lei la passione per un cibo che meravigli per bellezza, sapore ed energia». A invogliare all'assaggio, con un travolgente entusiasmo partenopeo, è Mariangela Affinita, imprenditrice, nonché ideatrice e titolare di Plato Chic Superfood, ristorante nel cuore di Milano specializzato in tutti quei cibi considerati un portento per la nostra salute. E se questa finora vi è sembrata una moda per indossatrici in dieta pre sfilata, potrete mitigare il vostro scetticismo sfogliando il menu. In cucina c'è Fabio Di Martino – ha girato il mondo (Sudamerica in particolare) e ha lavorato nella cucina del giapponese Nobu e nella catena Langosteria –, affiancato da una nutrizionista e da un esperto di neuroscienze, che con lui hanno accettato la sfida di realizzare piatti salutari e nel contempo da buongustai. Ecco allora che spiccano le tagliatelle di moringa (un naturale antiage), buone come quelle della nonna ma condite con una voluttuosa tartara invece che con il ragù, oppure i mezzi paccheri ai semi di lino con le cozze. Ma è un tripudio anche di dolci (da provare i veli, sottili sfoglie prive di lievito e glutine, anche in versione salata), focacce, mocktail (cocktail analcolici) e acque aromatizzate detox, il tutto in appagante equilibrio gusto-salute. «Alimentarsi è prima di →

PAN DI PLATO CON CAPRINO E AVOCADO

TAGLIATELLE DI MORINGA

tutto una questione culturale», spiega Mariangela che evoca il mito della caverna di Platone (a cui il locale è dedicato), allegoria dell'importanza della conoscenza che rende l'uomo libero, e cita Aristotele come fosse un vecchio compagno di banco. «Il nostro concetto di benessere si ispira alla felicità aristotelica, fondata sull'esercizio della virtù e sulla scoperta dei propri talenti». Tuttavia è sempre la famiglia la fonte ispiratrice: «Quando ho iniziato ad approfondire il tema alimentazione mia figlia maggiore, Maria Chiara, studiava i filosofi greci al liceo classico, da lì è nata l'idea di dare ai nostri ospiti consapevolezza su ciò che mangiano». Il mix è ambizioso e accattivante. Coniugare tradizione enogastronomica italiana e innovazione. E a chi arriccia il naso davanti ad alga spirulina e polvere di moringa, Mariangela dice: «Il nostro Paese storicamente ha sempre accolto ingredienti esotici e li ha saputi valorizzare: qualche esempio eclatante? Pomodoro e caffè», ci spiega seduta su una delle poltroncine del locale, arredato con stampe ispirate alle opere dell'incisore e vedutista settecentesco Giovanni Battista Piranesi. Fuori del locale si scorge una delle novità: il food truck elettrico con pannello fotovoltaico e piante sul tetto che «girerà la città e proporrà brodi, zuppe e i nostri veli in versione street food». Sempre a Milano, sta per debuttare un altro locale in Darsena, «un chiosco, una formula per pranzi e cene veloci per chi va di corsa ma vuole alimentarsi bene e in modo sfizioso». Per il ristorante invece sono stati elaborati degli speciali menu serali in abbinamento a bollicine italiane e francesi. A proposito di felicità. ■

Sopra, da sinistra, Mariangela Affinita con la madre Dora e la figlia Maria Chiara Marzocchi. Mariangela è l'ideatrice e fondatrice di Plato Chic Superfood.

ANTIPASTO

## Pan di Plato con caprino e avocado

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 15 minuti più 13 ore e 40 minuti di riposo
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 16 FOCACCINE

**1,160 kg farina integrale**
**150 g caprino**
**90 g farina di grano saraceno integrale**
**28 g lievito madre essiccato**
**20 g olive taggiasche snocciolate sott'olio**
**2 avocado**
**1 lime non trattato – miele**
**olio extravergine di oliva**
**sale fino e in fiocchi – pepe**

**Preparate** una «biga», ovvero un preimpasto, amalgamando in una ciotola 500 g di farina integrale con 225 g di acqua e 5 g di lievito madre. Modellatela a palla e fatela riposare per una notte in frigorifero.
**Lavorate** la biga con 660 g di farina integrale, la farina di grano saraceno,

il rimanente lievito, 500 g di acqua, 40 g di olio, 25 g di sale fino, 8 g di miele finché non otterrete un impasto liscio; fatelo riposare per 40 minuti. Poi reimpastatelo, dividetelo in 16 palline da 130 g circa e fatele riposare per 40 minuti.
**Schiacciatele** con la punta delle dita stendendole leggermente. Conditele con un filo di olio e un pizzico di sale in fiocchi. Fatele riposare per altri 20 minuti.
**Ponete** le focaccine su una placca e infornatele a 180 °C per 20 minuti; dopo 10 minuti socchiudete la porta del forno.
**Schiacciate** con una forchetta la polpa degli avocado e conditela con il succo e la scorza grattugiata del lime, sale, pepe e poco olio. Farcite le focaccine con la crema di avocado, il caprino e le olive sminuzzate. Completate a piacere con germogli e qualche pomodorino.

**PRIMO**

## Tagliatelle di moringa, tartara di manzo, e crema di broccoli

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 20 minuti più 2 ore di riposo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**530 g farina integrale biologica**
**300 g broccoli**
**240 g polpa di manzo (scamone)**
**200 g cime di rapa mondate**
**50 g bevanda di soia**
**15 g moringa essiccata in polvere**
**5 uova**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Impastate** la farina con le uova, 30 g di olio, 20 g di acqua, 20 g di sale e 15 g di moringa fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Ponetela in una ciotola, coprite con la pellicola, e fatela riposare in frigo per almeno 2 ore.
**Scottate** per 1 minuto le cime di rapa in acqua bollente. Scolatele e tenetele da parte.
**Stufate** i broccoli in poca acqua con un filo di olio per 15 minuti. Frullate tutto in crema con la bevanda di soia; salate.
**Stendete** la pasta a 2 mm di spessore, quindi ricavatene delle tagliatelle.
**Tagliate** la polpa di manzo con il coltello, riducendola in tartara. Conditela con olio e sale.
**Cuocete** le tagliatelle e servitele sulla base di crema di broccoli. Completate con la tartara e le cima di rapa.

**SECONDO**

## Pollo croccante con zucca e radicchio tardivo

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora
**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1 kg 1 zucca violino**
**600 g petto di pollo**
**50 g gallette di riso integrale**
**50 g semi di zucca**
**30 g zucchero muscovado**
**20 g semi di sesamo neri**
**2 cespi di radicchio tardivo**
**2 scalogni**
**1 barbabietola già cotta**
**aceto di vino rosso**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Tagliate** i petti di pollo in pezzi da 50 g circa l'uno.
**Frullate** i semi di zucca e di sesamo insieme con le gallette.
**Impanate** il pollo con il composto ricavato, avendo cura di ricoprirlo uniformemente. →

Uno scorcio del ristorante Plato: gli interni, disegnati da CLS Architetti, sono caratterizzati da una carta da parati che riproduce le incisioni di Piranesi.

**Private** la zucca della scorza e dei semi e tagliatela in fette spesse circa 3 cm. Disponetele in una pirofila e unite gli scalogni affettati grossolanamente. Condite con poco olio e una presa di sale.
**Coprite** con un foglio di alluminio e cuocete in forno a 200 °C per 20 minuti. Levate la stagnola e completate la cottura in altri 10-15 minuti, voltando le fette di tanto in tanto.
**Frullate** la zucca e lo scalogno con un pizzico di sale, se serve, e olio fino a ottenere una vellutata.
**Tagliate** ogni cespo di radicchio in 4 spicchi; scottateli per 1 minuto in abbondante acqua bollente con 100 g di aceto, 30 g di zucchero e 10 g di sale.
**Dividete** la barbabietola in fettine spesse 5 mm, quindi, aiutandovi con un tagliapasta (ø 3 cm), ricavate dei piccoli dischi. Rosolateli in padella con poco olio per 2-3 minuti.
**Rosolate** il pollo in una pentola antiaderente con un filo di olio per 4-5 minuti e terminate di cuocerlo in forno a 200 °C per altri 10 minuti.
**Servite** il pollo con il radicchio, la crema di zucca e i dischi di barbabietola. Completate a piacere con una spolverata di curcuma.

DESSERT

## Veli Sorrento alla marmellata di arance

**Impegno** Medio
**Tempo** 50 minuti
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

**625 g bevanda di soia**
**450 g farina di grano saraceno**
**250 g farina di riso integrale**
**80 g marmellata di arance senza zucchero**
**50 g cioccolato fondente 70%**
**40 g gherigli di noce**
**5 uova – 4 arance**
**olio di riso**

**Amalgamate** in una ciotola le farine, la bevanda di soia e le uova, ottenendo un composto liscio e omogeneo.
**Cuocetene** un mestolo alla volta in una padella antiaderente (ø 13 cm), unta con poco olio di riso, per 1 minuto per parte, fino a esaurire il composto.
**Farcite** i veli con la marmellata di arance, completate con 2 spicchi di arancia al vivo, qualche scaglia di cioccolato e i gherigli di noce.

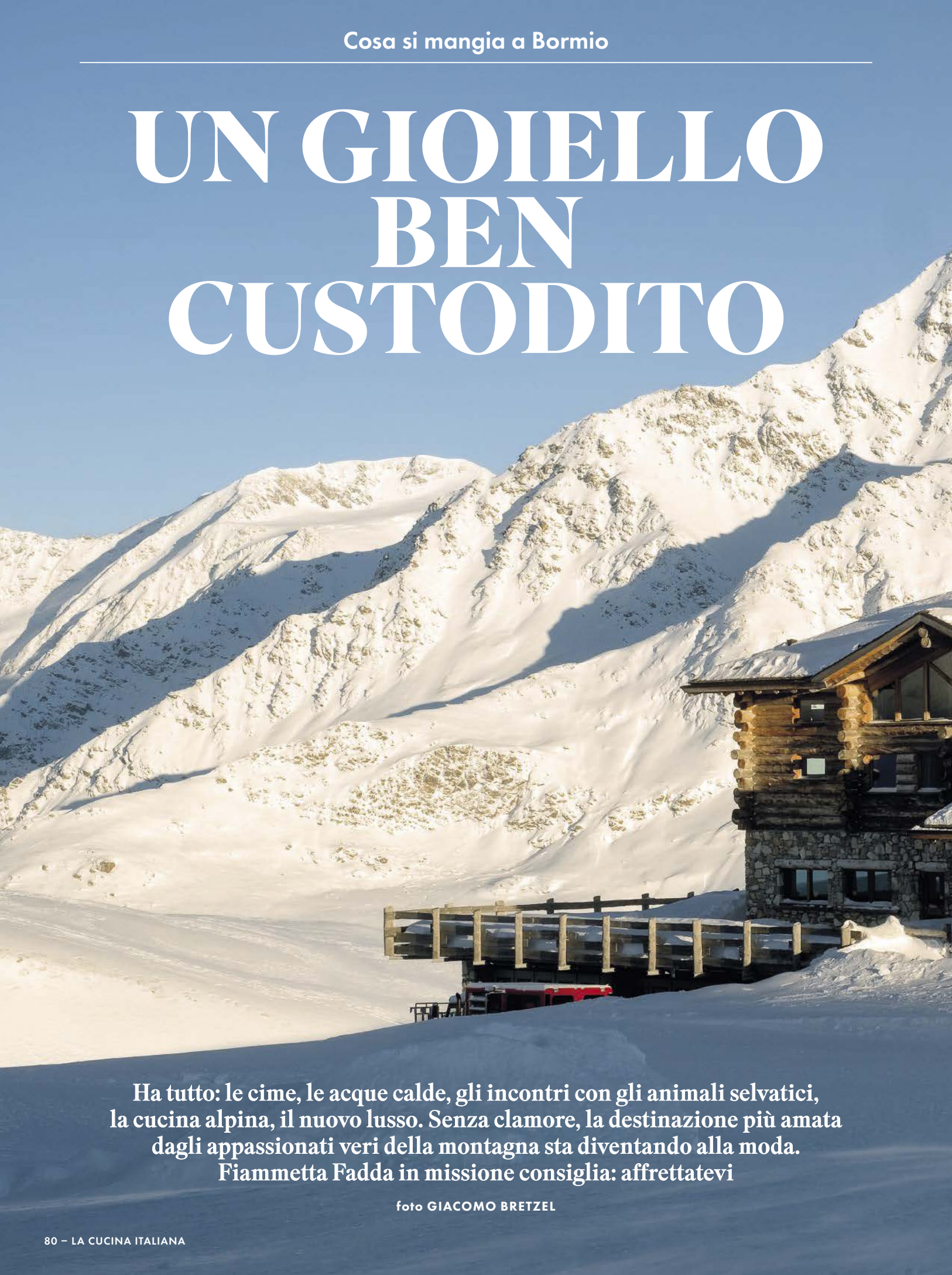
MOCKTAIL

## Mela, zenzero e rosa canina

**Impegno** Facile
**Tempo** 20 minuti
**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**600 g mele**
**20 g zenzero fresco**
**15 g mix di petali di rosa canina, fiori di ibisco e bucce di arancia disidratata per infuso (in erboristeria)**
**cannella in polvere**

**Estraete** a freddo con un estrattore o con la centrifuga il succo delle mele e dello zenzero.
**Preparate** un infuso facendo macerare in acqua bollente il mix di petali di rosa, arancia e fiori di ibisco disidratati per 6-7 minuti.
**Filtrate** e lasciate intiepidire.
**Unite** l'infuso agli estratti di mela e zenzero e completate il mocktail con un pizzico di cannella. Servitelo con ghiaccio, decorando a piacere con una fettina di mela e menta fresca.

# UN GIOIELLO BEN CUSTODITO

**Ha tutto: le cime, le acque calde, gli incontri con gli animali selvatici, la cucina alpina, il nuovo lusso. Senza clamore, la destinazione più amata dagli appassionati veri della montagna sta diventando alla moda. Fiammetta Fadda in missione consiglia: affrettatevi**

foto GIACOMO BRETZEL

Il Kelo Resort Sunny Valley tra le nevi del massiccio dell'Ortles nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio.

Autostrade di avvicinamento non ce ne sono; la ferrovia finisce a Tirano, poi c'è un'ora di corriera. Arrivare a Bormio, 1225 metri di altitudine in Valtellina, è ben altro che raggiungere Cortina o Sankt Moritz. Che disgrazia, dicono quelli del posto; che fortuna pensano gli amanti della montagna vera che non vedono l'ora di approdare a quella valle che si allunga e allunga e allunga tra le Alpi nel cuore del **Parco Nazionale dello Stelvio**. Niente case dipinte, coi balconcini a cuore dell'Alto Adige, nessuna delle baite faraoniche che annunciano le più celebrate destinazioni montane, ma casolari di pietra bigia, vigneti strappati al gelo, e un paese di quattromila abitanti (si chiamano bormini, non bormiesi), attraversato dal torrente Frodolfo e curiosamente diviso in cinque rioni, ciascuno grande come un fazzoletto. Qui non si indossano colbacchi e pellicce rasoterra. Neanche se ce lo si può permettere. Qui si pratica il lusso emozionale di scegliere tra le diverse anime che questo luogo ha saputo conservare. Il che dice molto di una valle fieramente cattolica, oggi intatta e protetta, ma per secoli strattonata per la sua posizione di passaggio strategico in giochi di religione e di potere tra gli Asburgo, Napoleone Bonaparte, l'Austria, la Prima e la Seconda guerra mondiale.

## Lo chic lappone

Rifugio alpino: «edificio in legno e muratura... attrezzato per offrire temporaneamente riparo e ospitalità ad alpinisti e a escursionisti», dice la Treccani. Ma se volete unire il comfort a un'esperienza spirituale tra le nevi, avete due scelte: o puntate verso destinazioni estreme con un adventure club, oppure soggiornate al **Kelo Resort**, rifugio alpino di lusso a 2700 metri di altitudine sopra Bormio. L'ultima funivia per Santa Caterina, il paese in basso, parte alle quattro. Gli sciatori che si sono rifocillati nella stube al piano terra scompaiono. Voi restate a tu per tu con le vette dell'Ortles-Cevedale, la notte, il silenzio, protetti dalle pareti di «kelo», il plurisecolare abete lappone – il cui taglio è monitorato da un'apposita legge – tirate su da artigiani finlandesi qui appositamente convocati.

Questa «follia» l'ha costruita Beppe Bonseri, testa geniale di valtellinese che girando il mondo come ski-man al seguito dei campioni della nazionale italiana di sci, ha percepito un'assonanza tra queste cime e le destinazioni nordiche più impervie. Undici suite, un piccolo ristorante, camini, sauna, coperte di pelo. La sera si prende un pre o un after dinner in uno degli **igloo del rifugio**, che offre anche una stanza da letto per gli amanti delle esperienze estreme. Mangerete una cucina fieramente locale ma ricercata, con i piatti preparati da un cuoco solo ventenne, però già parte del team dei cuochi della nazionale italiana juniores: Gnocchi con crema di formaggi di montagna, crosta di polenta, fiori alpini secchi; Tortelli di zucca e selvaggina; Ganassino di manzo con rösti di patate.

## Alle terme con Plinio

Ci veniva a curarsi Plinio, poi, in successione, imperatori romani e frati medievali con un viaggio evidentemente laborioso dato che l'apertura della strada dello Stelvio risale al 1823. Da allora in poi, con maggior comodo, ci sono venuti i membri della corte imperiale d'Austria e, a mano a mano, tutti, sedotti dalle sorgenti di acque termali in un percorso di grotte sotterranee e piscine naturali. Ma non pensate a un luogo per vecchietti. Qui, d'inverno, ci vengono tipi →

Da sinistra, in senso orario, i tortelli di zucca e selvaggina del Kelo e il giovane cuoco al lavoro; panetti di burro appena formati all'Azienda agricola al Taulà e i titolari Filippo Forini e Layla Ricci. Nella pagina accanto, la stanza del sale e quella dei dondoli ai Bagni Vecchi; sotto, la piscina termale all'aperto.

«In cima alla Valtellina c'è Burmi. A Burmi sono i bagni», scrive nel *Codice Atlantico* Leonardo da Vinci che li frequentò nel 1493

Dall'alto, in senso orario, la sala da pranzo dell'Agriturismo Rini con vista sulla stalla; una delle cantine dove invecchia l'Amaro Braulio ed Edoardo Tarantola Peloni, l'attuale discendente della famiglia; Alfonso Boscacci e il figlio, davanti alla loro storica salumeria.

tosti, contenti di uscire dai tepori intensi (37-42 gradi) e attraversare una trentina di metri a piedi nudi nella neve per immergersi, all'aperto, in tinozze d'acqua calda con vista sulle vette. All'interno, sono appena state inaugurate due fascinose stanze: quella del sale, dove si respira meditando, e quella delle ceste di vimini sospese al soffitto dove si medita dondolando. Dopo, non ci sono problemi di calorie per cenare in modo tradizionale al ristorante del **Bagni Vecchi**, l'hotel congiunto alle terme, o scendere al Grand Hotel Bagni Nuovi, più in basso, per un'immersione nella grandeur Belle Époque.

## Le braccia che lavorano

Ci sono destinazioni montane cui il successo ha tolto l'operosa anima contadina. Non qui. Nell'**Azienda agricola al Taulà**, con spaccio, Filippo Forini e Layla Ricci vivono una storia d'amore e formaggi. Lui a diciotto anni anziché chiedere in regalo l'auto ha chiesto una mucca, si è iscritto alla scuola di casaro e si è messo al lavoro; lei è tornata da una Parigi insoddisfacente per sposarlo e aiutarlo. Mungono la sera, la mattina allungano il fieno alle loro venticinque original brown, le mucche piccole e tracagnotte del posto, poi è l'ora di fare il caglio, di manovrare la zangola, di impastare e confezionare il burro, di allattare il vitello, di cucinare, vendere, tirar su i figli piccoli. Mai avrete assaggiato ricotta, latte fermentato e formaggelle più saporiti.

Ma anche all'**Agriturismo Rini**, non un'avventura, ma l'iniziativa di una vecchia famiglia del luogo, si respira un'atmosfera artigianale senza bugie. Nella sala da pranzo del ristorante, dove il cuoco cucina un saporito Bis saraceno di pizzoccheri e sciatt, e la Costoletta di cervo con bacche di ginepro, una larga vetrata guarda sulla stalla in cui ruminano cinquanta vacche, che d'estate brucano il fieno della malga di proprietà. Persino chi possiede una scuderia con magnifici cavalli non abbandona i lavori più umili. Jacopo Martinelli, proprietario di Alpine Friesian, quando non porta gli ospiti in carrozza e pellicce lungo i paesaggi innevati, è il maniscalco, l'idraulico, l'elettricista di fiducia della vallata.

## Le tre farine

Prima le nere. Quella di grano saraceno, che non deriva da un cereale ma da una poligonacea – quindi oggi di gran moda – e quella di segale, cereale a suo agio in terreni inospitali. Per il nostro palato queste farine scure, pastose, sono piacevolmente rustiche. Lo è anche il pane di segale a ciambella e quello delle feste, carico di uvette, noci, fichi secchi dell'antico forno ristrutturato a Berola, sopra Ponte in Valtellina. Ma è stato a lungo il gramo sostegno di una civiltà contadina poverissima, che si nutriva dei chicchi macinati di piante «forestiere», lontane dal lusso biondo delle spighe di grano. Tanto che la panetteria e pasticceria Eredi Romani che oggi sforna in irresistibile sequenza crostate, torte alle noci, pani al cioccolato, soprannominata Le Bonette dal nome delle due proprietarie che una volta lo gestivano, ha prodotto la sua prima torta «da signori» solo negli anni Ottanta facendo ricorso, tanto la valle era digiuna di ricercatezze, alla ricetta della famosa pasticceria Hanselmann di Sankt Moritz. Guai però a insinuare che i pizzoccheri siano un surrogato delle tagliatelle nella cucina del ristorante **Vecchia Combo**, mezzo secolo l'anno scorso, dove Rina e la figlia Tiziana li fanno al momento anche tre volte nelle sere con molta gente. Non c'è abitante di Bormio o villeggiante che non si presenti a più riprese per assaggiarli alternandoli con i piatti del giorno: la *menestra del mak*, cioè l'orzo, i *manfrigoli*, i *taroz*, le salsicce con la polenta taragna. Tutte specialità locali che trovate declinate in modo più ricercato alla **Locanda Altavilla**, locale storico nato nel 1958 a Bianzone, a un chilometro dalla statale verso Tirano, dove la proprietaria, avendo lavorato a Parigi prima di tornare in cucina con la mamma, ha impresso un'impronta nouvelle cuisine: l'umile *taroz*, da minestra di recupero diventa un cestello di pasta farcita; la *manfrigola* è ripiena di besciamella; il cervo è servito con una pera cotta nello Sfursat e castagne caramellate. In più avrete le informazioni adatte a farvi passare per autentico gourmet: la bresaola di manzo deve essere quella che Stefano Besseghini prepara a Tirano con la sua concia segreta; il miglior grano si coltiva a Teglio; gli *sciatt*, di cui molti si attribuiscono la paternità «se li è inventati la Cicci Franchetti del Ristorante Cerere a Ponte in Valtellina negli anni Settanta, prima si chiamavano *chisoi* (pronuncia chiscioi) ed erano fatti con due macinature di grano saraceno». «Insieme», dice lei autorevole, «io ci bevo il Nebbiolo bio vinificato in anfora giù in paese da Marcel Zanolari».

## I taglieri da non perdere

Rifiutate l'imperante offerta del tagliere misto di salumi e formaggi. Sono specialità da gustare con raccoglimento in assaggio singolo. La bresaola artigianale valtellinese è famosa. E con ragione: soltanto sale, pepe, cannella, chiodi di garofano e aglio pestato accudiscono la lavorazione delle parti scelte di manzo. Più la risparmiosa «slinzega», strisce ottenute dalla rifilatura della bresaola. Ma qui la civiltà montanara ha riscoperto la selvaggina: il **salumaio Alfonso Boscacci**, che vanta l'attestato dell'Istituto Nazionale di Sociologia Rurale per «la scoperta di salumi di cervo e la collaborazione tra agricoltura, artigianato e commercio», concia e stagiona in proprio. Fiori all'occhiello la bresaola di cervo e il violino di capriolo, piccolo prosciutto così chiamato perché con un braccio si impugna e si appoggia →

## LE SPECIALITÀ

**Sciatt** – In dialetto, rospi. Palline fritte di farina di grano saraceno ripiene di formaggio liquefatto, servite con foglie di insalatina tritate sottili.

**Manfrigoli** – Larghe crespelle spalmate di formaggio e pane ammorbidito nel latte e arrotolate a mo' di salsiccia. Tagliate a tronchetti, si mettono in teglia, in piedi, e poi in forno.

**Pizzoccheri** – Fettuccine lunghe dai sette ai dieci centimetri e spesse tre millimetri circa, impastate con due terzi di farina nera e un terzo di farina bianca con un pizzico di sale e un filo d'olio. Cotti insieme a patate e verza a grossi pezzi, si servono alternandoli con strati di formaggio casera giovane. Burro fuso bollente con aglio a condire.

**Taroz** – Minestra nata con le verdure avanzate, secondo stagione. L'insieme più noto è fatto di patate e zucca ridotte a pezzettoni con un cucchiaio di legno, mescolato con formaggi locali e grana grattugiato. Si condisce con una passata di burro bollente.

**Polenta taragna** – Si mescolano farina di grano saraceno e farina gialla. Nel paiolo attendono acqua salata bollente e burro. Durante la cottura si aggiungono altro burro e pangrattato. Alla fine formaggi valtellinesi saporiti e ancora burro. Un'ultima mescolata e si versa la polenta sul tagliere.

**Sferzata** – È il colpo di burro bollente, insaporito con aglio, che tradizionalmente completa i primi piatti locali.

**Panun** – Pane di segale ovoidale, farcito di uvette, fichi secchi, noci, dedicato in particolare alle feste natalizie.

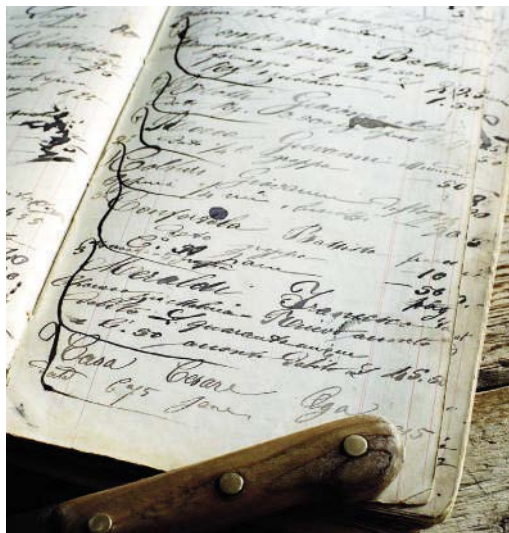
alla spalla e con l'altro si maneggia il coltello come un archetto. Acquistate poi, per il ritorno in città, il lonzino al pepe, la filzetta e la bondiola di maiale, la coppa, la mortadella di fegato.

Mangiateli con pane di segale e un bicchiere di quello stesso Sassella che Boscacci usa nella concia della bresaola. I formaggi meritano una puntata a sé: cominciate dallo **scimudin** di latte di mucca e/o capra, formaggella cremosa, vagamente amarognola; proseguite col **casera**, Dop dal 1996; concludete con la pasta occhiata e piccantina del **bitto**, eccezionale prodotto della montagna. Accompagnateli con croccanti grissini di segale per controbilanciarne la pastosità formaggiosa e benediteli con le note misuratamente intense di un Grumello.

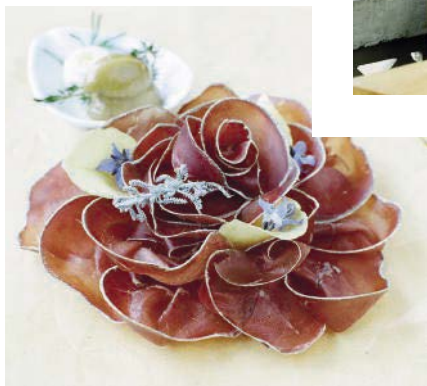
## Per i vini ci vogliono degli eroi

Fino a tutta Tirano le colline esposte a sud sono un elaborato arazzo di vigneti: più erte e risicate di quelle dell'Alto Adige, appena meno precipiti di quelle delle Cinque Terre o dell'Etna. Li chiamano «vigneti eroici» perché eroica è la volontà che ci vuole in montagna a tirar su muretti per sostenere liste di terra di pochi metri su cui la vigna sta aggrappata, per curarla con la classica potatura ad «archetto valtellinese», raccogliere a mano i grappoli, metterli nelle gerle, scendere in paese. E risalire. L'uva è nebbiolo, la stessa con cui in Piemonte si fa il Barolo, ma qui la chiamano chiavennasca. Ne escono dei Nebbiolo meno austeri, più vellutati, più godibili da palati non esperti, ma capaci di reggere bene l'invecchiamento. Poco noti perché le quantità sono piccole, ma a testimoniare la qualità ci sono le due Docg: il **Valtellina Superiore**, diviso in cinque sottozone – Grumello, Sassella, Maroggia, Inferno, Valgella – e lo **Sfursat**, dialettale per «sforzato», il passito rosso secco, idealmente il corrispondente locale dell'Amarone, costretto per tre mesi a concentrare sui graticci quello zucchero che manca ai grappoli cresciuti sulla montagna avara di calore.

## Il farmacista e le erbe di montagna

Forse sapevate già che Bormio è la patria dell'**Amaro Braulio**, il liquore, le cui erbe di alta montagna crescono sul monte Braulio, creato nel 1875 dal farmacista e chimico Francesco Peloni. Quello che di certo il dottor Peloni non prevedeva è che il suo amaro venduto in farmacia con proprietà stomachiche e digestive sarebbe stato adottato, insieme ad altri elisir storici, dai mixologist contemporanei trasformandosi in

Da sinistra, in senso orario, torte della panetteria e pasticceria Eredi Romani e, sopra, un loro vecchio libro dei conti; i pizzoccheri della Vecchia Combo e la cuoca al lavoro. Nella pagina accanto, la Locanda Altavilla: la proprietaria, una versione ricercata dei *taroz*, uno scorcio della cantina e un piatto di speck.

Braulio Spritz, con Prosecco e seltz, e in Cobra, un long drink di Coca-Cola e Braulio, ottimo (pare) con la pizza. Potete ordinarli, lungo la centralissima via Roma, nel ristorante-Steak House Braulio, che siede sopra le cantine (visitabili) dove si svolgono la preparazione e l'invecchiamento del celebrato amaro. Se siete fortunati, lungo i meandri dei seimila metri quadrati e i cinque piani sotterranei vi guiderà Edoardo Tarantola Peloni in persona, attuale discendente della famiglia, detentore col fratello della formula segreta e immutata del fondatore (che nei suoi quaderni aveva avvertito «non cercate di migliorarla, questa è quella perfetta»).

Per accrescere il mistero vi saranno mostrate quattro delle erbe, radici, bacche e fiori, il cui numero è segreto, che entrano nella composizione: e cioè genziana, assenzio, ginepro e *taneda*, il nome dialettale dell'achillea moscata. In ogni infusore sono messe a macerare tutte le tipologie che compongono l'amaro. Essiccate e pestate, fatte macerare in una soluzione di alcol e acqua per un mese, poi addizionate di acqua e zucchero fino a 21 gradi alcolici, riposano non meno di 15 mesi in botti di rovere per il Braulio classico – 24 per il Riserva – prima di venire imbottigliate. Il clou del percorso arriva a 25 metri di profondità nella scenografica «cantina atelier» voluta da Campari, oggi detentore del marchio, splendente di botti di rovere di Slavonia. Una cattedrale sotterranea. Eppure Edoardo Tarantola Peloni ci si aggira come un coscienzioso padrone di casa solo con tre addetti, spegnendo luci, controllando porte, e poi salendo al piano di sopra dove abita. Viene spontaneo fargli domande banali: quando esce dove va a mangiare? «Da Eira, una pensione dove andavo coi miei già da piccolo»; e per una cena elegante? «Al Filò, un vecchio fienile suggestivo, con versioni audaci ma giudiziose dei piatti locali». ■

## INDIRIZZI

**Il Salumaio**, Via Peccedi 20, Bormio, tel. 0342 903382, *ilsalumaiobormio.it* – **Agriturismo Rini**, Via Cav. Pietro Rini 2, Bormio, tel. 0342 901224
**Ristorante Vecchia Combo**, Piazza Santuario 4, Bormio, tel. 0342 901568
**Azienda agricola al Taulà**, Via al Taulà 1, Oga, Valdisotto, tel. 346 8554883, *iformaggidioga.it*
**Cantine Braulio**, Via Roma 27, Bormio e **Braulio**, Via Roma 21, tel. 0342 905258
**Pasticceria Eredi Romani**, Via Roma 100, Bormio, tel. 0342 901323
**Kelo Resort Sunny Valley**, Valle dell'Alpe Valfurva, tel. 0342 935422, *sunnyvalley.it*
**Locanda Altavilla**, Bianzone, tel. 0342 720355, *altavilla.info*
**Forno di Berola**, Via Berola 4, Ponte in Valtellina, tel. 0342 484248 – **Alpine Friesian**, Via Pecé 29 A, Valdidentro, tel. 3472815532

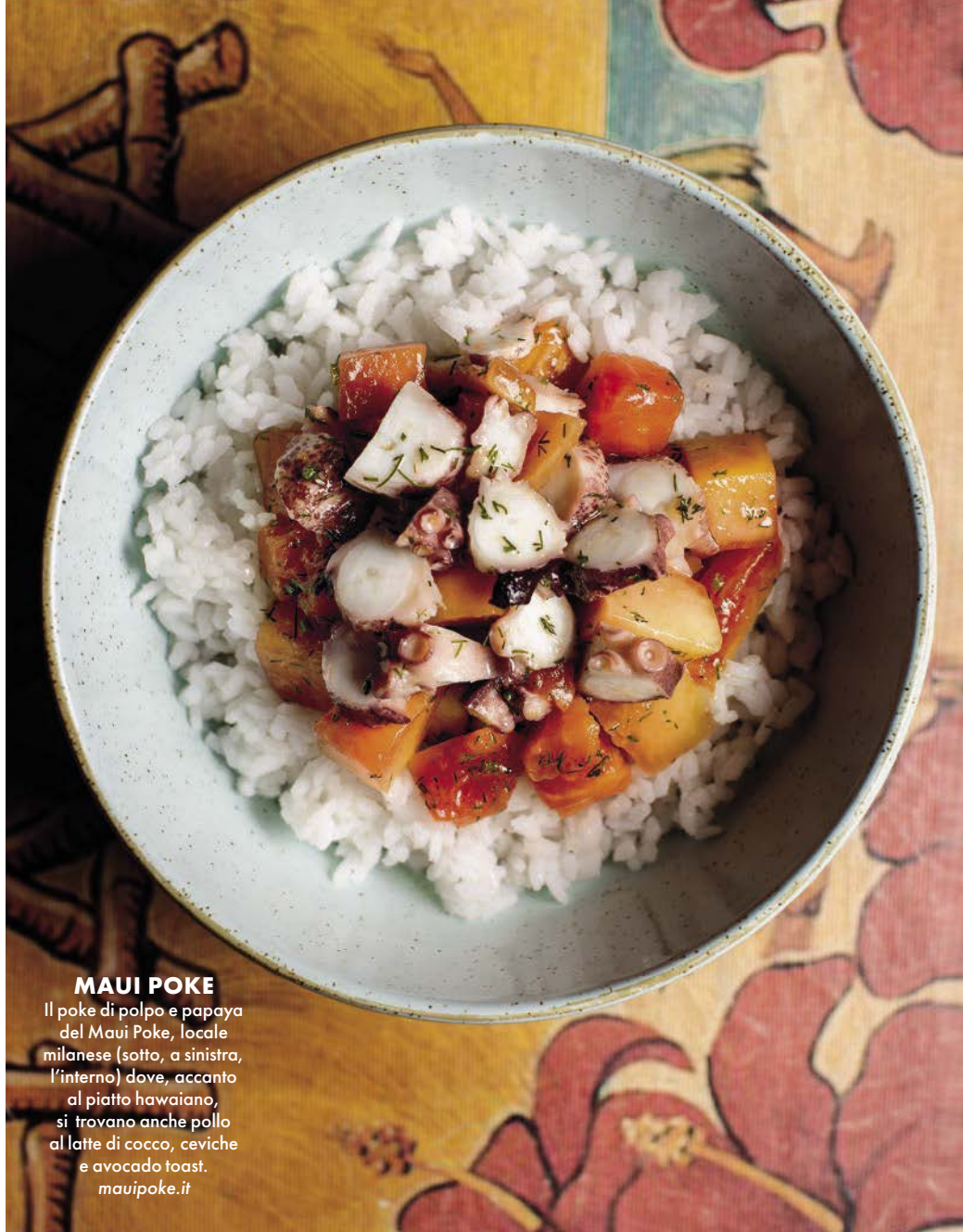
# BUONA COME POKE

Dalle Hawaii arriva la nuova ricetta super sana. Da copiare all'italiana

**POKEIA**
Fondato a Milano da Stefania Giotta, ex business-analyst, e Marco De Crescenzio del blog *Il Milanese imbruttito*, propone anche piatti italiani, stagionali, e cocktail firmati dal barman Flavio Angiolillo.
*pokeia.com*

di MARGO SCHACHTER, foto JACOPO SALVI

Fino a un paio di anni fa non ne conoscevamo neppure l'esistenza, ancora oggi non ne sappiamo pronunciare il nome, eppure il poke è uno dei piatti più fotografati, cucinati e mangiati degli ultimi due anni. Da New York City a Dubai, da Amsterdam a Milano, è un trend globale. Lo chiamiamo pokè, con l'accento, per intendere una **ciotola** di riso bollito sormontata di pesce crudo, verdure, frutta e salse – maionese inclusa. In realtà si legge «pok-ei», significa letteralmente «a pezzetti» ed è un piatto tipico delle Hawaii. O almeno, lo era.

Bombardamento di Pearl Harbor ed ex presidente Obama a parte, le Hawaii non erano mai state così famose. Sperdute a 4000 km dalla terra ferma, nel mezzo del Pacifico, sono state note alle cronache solo come paradiso tropicale popolato di surfisti abbronzati. Ora sono uno degli Stati più citati della gastronomia contemporanea e il merito è solo in parte dei nativi hawaiani, che hanno mangiato per secoli **pesce crudo** tagliato a pezzetti, mischiato con alghe chiamate limu e cosparso di inamona, noci di kukui arrostite e sminuzzate. Questa ricetta oggi è conosciuta come limu poke, e la si mangia poco in patria, e da nessuna parte all'estero. Prima di diventare il cinquantesimo e ultimo degli Stati Uniti d'America, le Hawaii sono state porto di approdo per i navigatori di Polinesia, Portogallo, Corea, Giappone, Cina e Filippine. Si sono fermati in tanti e hanno fatto di una terra isolata →

**MAUI POKE**
Il poke di polpo e papaya del Maui Poke, locale milanese (sotto, a sinistra, l'interno) dove, accanto al piatto hawaiano, si trovano anche pollo al latte di cocco, ceviche e avocado toast.
*mauipoke.it*

## Poke di polpo e papaya

**Ristorante** Maui Poke – Milano
**Impegno** medio
**Tempo** 1 ora

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

**500 g 1 polpo**
**100 g riso per sushi**
**1 carota – 1 gambo di sedano**
**1 papaya**
**1 lime – 1 limone**
**1 arancia – ½ cipolla**
**anice stellato – aneto fresco**
**olio extravergine di oliva**
**sale – pepe in grani**

**PER IL RISO**
**Sciacquate** il riso sotto l'acqua fredda corrente. Mettetelo in una pentola con acqua fredda, accendete il fuoco e quando arriva al bollore abbassate al minimo e coprite con un coperchio. Quando il riso avrà assorbito l'acqua, mettetelo a raffreddare in una ciotola.

**PER IL POLPO**
**Lavate** bene il polpo, separate la testa dai tentacoli. Estraete il dente, incidete la testa a metà ed eliminate gli occhi. **Cuocete** a vapore con carota, sedano, cipolla, tre stelle di anice, qualche grano di pepe nero. Dopo circa 40 minuti spegnete e lasciate raffreddare. Tagliatelo a pezzetti.

**PER COMPORRE IL PIATTO**
**Pelate** e private dei semi una papaya matura e tagliate la polpa a cubetti. **Preparate** la citronnette spremendo gli agrumi. Aggiungete 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Mescolate la papaya con il polpo e conditela con metà della citronnette e l'aneto. Condite il riso con la restante citronnette, adagiatevi sopra l'insalata di mare e servite subito.

**THE BOTANICAL CLUB**
Tre locali a Milano con menu internazionale, cocktail e vini naturali. In Italia, il primo poke è nato qui e lo preparano con ingredienti di primissima scelta. Sotto, The Botanical Club di via Tortona. *thebotanicalclub.com*

un crocevia di influenze e migrazioni, usi locali e globalizzazione culinaria. Tanto che già nel secolo scorso del poke originario era rimasto ben poco.

Sono stati i giapponesi a sostituire i condimenti classici con salsa di soia e olio di sesamo, tanto da rendere il Shoyu poke il più diffuso – spiega la scrittrice hawaiana Martha Cheng, nel suo libro *The Poke Cookbook*. Al pesce bianco hanno preferito il tonno, creando l'Ahi poke, e nel tempo gusti come il dolce, l'agrodolce, l'acido e il piccante, spezie e altri ingredienti sono stati assimilati in un **melting pot** unico. Anche il riso è arrivato così, frutto della contaminazione con la cucina asiatica e con piatti tipo il chirashi o il donburi giapponesi, in cui pesce crudo o carne vengono adagiati su grandi ciotole di riso e mangiati con le bacchette. Gli americani nelle razioni K della Seconda guerra mondiale portarono lo Spam, una cosa definibile come un polpettone in scatola. È piaciuto anche lui, onnipresente al posto del bacon nelle uova del mattino, fino a grandi classici come lo Spam musubi, il sushi con Spam e alga nori. Seppure nessuno si sia sognato di esportarlo, il vero cibo nazionale sarebbe questo.

Se il poke ha fatto il giro del mondo, è merito sicuramente del celebrity chef Sam Choy, che per primo negli anni Novanta ha dato vita a un movimento di riscoperta della cucina del **Pacifico**, ma soprattutto degli imprenditori che hanno intuito il potenziale del poke: buono, colorato, sano, economico, replicabile in mille combinazioni, senza neppure bisogno di una cucina o di cuochi per farlo. La formula perfetta per un fast food in franchising di successo. Il poke è atterrato prima sulle spiagge di Los Angeles con i surfisti di ritorno e nella patria del California roll, dell'avocado toast e della maionese si è evoluto fino a diventare quello che conosciamo oggi. Come ogni food trend degli ultimi dieci anni, ha consacrato il suo successo a New York, e da lì è rimbalzato nel resto del mondo.

I primi ad averlo portato in Italia lo hanno mangiato proprio a Manhattan, e senza passare dalle Hawaii, racconta Alessandro Longhin del Botanical Club di **Milano**. «Nel 2015 il mercato dei ristoranti di sushi era saturo, erano gli anni del ceviche sudamericano e dei crudi non orientali. Si cominciava a parlare di piatti unici, di cucina salutistica e di ristoranti informali. Il poke era la risposta. A New York facevano la coda davanti ai take away e noi abbiamo quindi deciso di importarlo. Però lo abbiamo fatto in un bel locale, rendendolo esperienza gastronomica, abbinato a cocktail e vini naturali. Dopo tre anni è ancora uno dei piatti più venduti, fisso nel menu».

Dal 2017 sono comparsi un po' ovunque ristoranti e locali da asporto che «direttamente dall'America» portano il «sushi hawaiano» a **Torino, Bologna, Roma**. Per ora il poke si è fermato a Eboli, per la precisione a Salerno, dove si è registrato l'unico esperimento a sud di Napoli... ma è solo questione di mesi. Tanti giovani imprenditori si stanno infatti buttando nel business del food seguendo la lezione americana, con format studiati a tavolino per diventare catene in franchising. Durerà? L'orologio ticchetta, perché in America già si registrano le prime chiusure. Ma è tutto normale, i nuovi trend sono così, come il pesce: buonissimi, ma durano poco. ■

**POKERIA**
Uno dei tanti poke-bar in franchising a Milano e a Firenze. Qui il poke si compone a piacere, e lo consegnano anche a casa. Da loro ci siamo fatti spiegare come realizzare la ricetta perfetta. *pokeria.it*

### 1 – RISO

Il riso giusto è quello a basso rilascio di amido, ossia il Patna, il Basmati o in generale il superfino da insalate – bianco o meglio ancora rosso, nero o integrale. Si cuoce con il metodo pilaf, cioè per assorbimento: il riso si sciacqua finché l'acqua non resta limpida, poi si raccoglie in una casseruola insieme con una quantità di acqua pari al doppio del suo peso; si porta al bollore, quindi si abbassa il fuoco e si copre con un coperchio, lasciando cuocere senza mescolare per circa 15 minuti o finché l'acqua non sarà stata assorbita. Si fa raffreddare in una ciotola ampia, smuovendolo di tanto in tanto.

### 2 – PESCE

Il pesce e i crostacei che si possono mangiare crudi o marinati non sono quelli appena pescati, ma quelli che hanno subito un processo di abbattimento della temperatura: si trovano in commercio come «pesce da crudo» o «da sushi». Per farlo in casa, il pesce va pulito e sfilettato e poi lasciato in freezer per almeno 96 ore. Il salmone norvegese di allevamento è l'unico pesce che può essere consumato crudo senza abbattimento.

### 3 – VEGETALI

Per un piatto saziante, si aggiungono edamame giapponesi (piccoli fagioli verdi) oppure avocado. Le alghe wakame o la salicornia stanno benissimo sempre. Il salmone si abbina perfettamente al cetriolo, mentre il pomodoro al tonno. In inverno si può giocare con ingredienti di stagione nostrani come zucca, ceci, cavolo nero, cipolla rossa, melagrana...

### 4 – COMPLEMENTI CROCCANTI

Noci, anacardi, arachidi, alghe nori sminuzzate, sesamo, semi di lino o di girasole, mandorle...

### 5 – SALSE

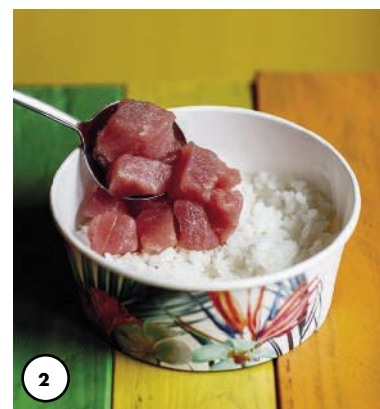
Quella di soia e la teriyaki sono le più usate, ma c'è chi sceglie la maionese o lo yogurt. Da provare la salsa al mango con un pizzico di peperoncino piccante.

1

2

3

4

5

# IN COMPAGNIA DELLE OSTRICHE

Come si scelgono, con che cosa si possono abbinare, quali sono i vini che le mettono in risalto? Seguiteci in un ristorante milanese per scoprire tutto sui molluschi più richiesti (soprattutto a San Valentino)

di VALENTINA VERCELLI, foto JACOPO SALVI

## Con scalogno

**Spéciales Gillardeau n. 3**

Tipiche della Charente-Maritime e Marennes-Oléron, sulla costa occidentale francese, sono carnose, con una lieve dolcezza da valorizzare mangiandole con scalogno marinato nell'aceto.

«Ardito fu colui che per primo mangiò un'ostrica», disse lo scrittore Jonathan Swift, ma la felicità si nasconde nelle piccole cose e può capitare di trovarla perfino dentro un brutto guscio ruvido. Per rintracciare questo «ardito» bisogna risalire a qualche migliaio di anni; i primi ad allevarle sono stati i cinesi, i Greci ne consumavano talmente tante che usavano i gusci per votare e i Romani ne avviarono la produzione sulle coste della **Francia**, il Paese cui le ostriche devono la loro fortuna in Europa e la loro nomea di cibo da re: Luigi XV ne era così ghiotto da commissionare al pittore Jean-François de Troy un quadro dal titolo *Pranzo a base di ostriche* per una sala di Versailles.

Con 120.000 tonnellate all'anno, la Francia è il primo produttore e consumatore in Europa, mentre l'Italia è al secondo posto per consumi e da qualche anno ha avviato una produzione piccola (10 tonnellate all'anno), ma di eccellente qualità, nelle zone del **Delta del Po**, in Veneto, di San Teodoro in Sardegna e nel Golfo dei Poeti in Liguria. Noi le apprezziamo soprattutto crude, con un bicchiere di vino bianco, al contrario dei francesi, degli americani e degli asiatici che le mangiano anche cotte, fritte, al forno e in brodo; gli irlandesi le accompagnano alla birra scura, i russi alla vodka. Ma sono davvero afrodisiache? Casanova, che le assaporava dal décolleté delle sue amiche, giurava di sì, e la scienza gli dà ragione: sono molto ricche di amminoacidi e di zinco, fedeli alleati dell'amore. ■

I cuochi Denis Pedron e Domenico Soranno della Langosteria di Milano, dove siamo andati ad approfondire la nostra conoscenza delle ostriche (e ad assaggiarle).

## Con limone

**Fines de Claires n. 3**

Arrivano anch'esse dalla costa occidentale francese. Hanno un sapore iodato, vegetale e di frutta secca, che viene ravvivato da qualche goccia di limone.

## Con pepe

**Tarbouriech n. 4**

Si allevano in Italia, nel Delta del Po, e hanno una polpa carnosa, un sapore dolce e intensamente vegetale, con un retrogusto di nocciola, sottolineato dal pepe.

# L'ABC

**Carta d'identità**

L'ostrica è un mollusco bivalve: può avere il guscio concavo (più comune) o piatto (più pregiata). Ne esistono decine di specie, che differiscono per polposità e sapore, a seconda del paese di provenienza, di dove sono state allevate – in mare aperto o in un bacino di acqua (*claires*) – e per quanto tempo sono state affinate – almeno un mese (*fines*), almeno due mesi (*spéciales*), oltre 4 mesi (*pousse*). A seconda della grandezza, le concave si dividono in calibri da 0 (più grandi) a 5 (più piccole). Le migliori sono la via di mezzo: calibro 3.

**Quando si mangiano**

La regola dei «mesi con la R» non vale più, perché oggi sono allevate tutto l'anno (a eccezione di alcune varietà, come la pregiata Belon), ma il periodo migliore per mangiarle resta comunque quello freddo, da settembre ad aprile (gennaio è compreso perché «la regola» arriva dalla Francia, dove il mese si chiama *janvier*).

**Guida all'acquisto**

Accertatevi che siano vive, ovvero con le valve ben serrate. Si conservano per una decina di giorni nella loro confezione (che deve indicare la data di raccolta) a una temperatura di circa 7-8 °C, e danno il meglio dopo 4-5 giorni. All'apertura, il mollusco deve essere immerso nel suo liquido e avere un profumo pulito di mare.

# Da bere? Vini freschi (anche rossi)

«I vini francesi che si prestano meglio ad accompagnare le ostriche sono i bianchi molto freschi e minerali come il Muscadet e lo Chablis, ma c'è anche chi osa un rosso, come il Saumur Champigny, da uve cabernet franc», racconta Alessandro Zingarello, sommelier di Langosteria. «Tra gli italiani sono ottimi l'Etna Bianco, l'Arneis, il Timorasso e i Riesling altoatesini, mentre abbinamenti curiosi sono con il Moscato, con le birre bianche o anche con cocktail all'anice». E lo Champagne? «Se proprio si vuole dare credito al luogo comune, è meglio scegliere un Blanc de Blancs non millesimato, che ha la sapidità e freschezza giuste per le ostriche».

## Con burro

**Spéciales Regal n. 3**

Sono irlandesi. Carnose, con un gusto minerale e vegetale molto persistente, che va stemperato con la dolcezza del burro.

## Ostriche in ceviche

**I cuochi di Langosteria, che hanno preparato per noi questo piatto delizioso, suggeriscono di assaggiare sempre il *leche de tigre* e di correggerlo secondo il gusto personale fino a trovare il giusto equilibrio tra lime, salsa all'aglio e maionese di pesce.**

Preparate il condimento tipico peruviano *leche de tigre* con il succo di 3 lime, 3 cucchiai abbondanti di salsa all'aglio, 3 cucchiai di maionese di pesce (frullate 50 g di pesce bianco lessato con 50 g di brodo di pesce molto ristretto; unite a filo 200 g di olio di semi, il succo di ½ limone e un pizzico di sale, continuando a frullare con un mixer a immersione, finché non otterrete una maionese cremosa) e regolate di sale. Mescolatevi quindi 2-3 pizzichi di foglie di coriandolo sminuzzate e altrettanti di peperoncino jalapeño tritato. Staccate le ostriche dalle conchiglie e fatele insaporire nel condimento. Distribuite un cucchiaio di condimento in ogni guscio, adagiatevi sopra l'ostrica e completate con pochissima cipolla di Tropea sminuzzata finemente.

# TUTTA LA FRANCIA VA IN TRATTORIA

Big Mamma è un gruppo di ristoranti «popolari» d'oltralpe che sta avendo un successo senza precedenti. Il merito è dei nostri prodotti e del nostro sorriso. E di seicento italiani, ai fornelli e in sala

**di CARLA BARDELLI**

Se siete a Parigi e vi capita di vedere 50 metri di coda di fronte a un ristorante, siete sicuramente arrivati vicino a uno dei Big Mamma, sette in totale, sparsi in vari quartieri della capitale. Il più recente è La Felicità, 4500 metri quadrati, 1200 coperti e 144 persone che ci lavorano, fra cuochi, camerieri e personale di sala, tutti rigorosamente italiani, come i prodotti, provenienti da cooperative e piccole aziende del nostro agroalimentare.

«Una success story folgorante», titolano i giornali francesi, riferendosi a quei ristoranti dove l'accento italiano canta in tutti gli angoli, la pizza Margherita costa 4 euro e il conto di solito non supera i 25.

Qui non si tratta di «italians» che hanno avuto un'idea vincente all'estero, ma di due francesi: Tigrane Seydoux e Victor Lugger, entrambi trentenni, che hanno trascinato nell'avventura i seicento italiani, con un'età media di 26, che compongono lo staff.

Lo stile italiano, in tutte le sue forme, dal design, con immensi muri di bottiglie nostrane, arredi e decori che riportano alle atmosfere delle trattorie, alle ricette semplici con il sapore dei prodotti genuini di tutta la Penisola, è il cuore di Big Mamma Group, che dopo il successo di Parigi, sta cominciando a espandersi nel resto della Francia: a Lille, nel settembre scorso, è stato aperto il primo ristorante fuori delle mura della Ville Lumière.

«La nostra è una storia di passione, più che di business», continuano a ripetere i due fondatori, che cinque anni fa, freschi di laurea all'HEC, la più importante università di management di

Francia, hanno posto la prima pietra di quello che sta diventando un gigante della ristorazione.

«Abbiamo passato, per due anni, vari giorni alla settimana in Italia, a cercare prodotti, idee e persone, che poi abbiamo portato a Parigi», dice Victor, che come Tigrane parla perfettamente la lingua di Dante.

«Il nostro motto è stato: niente è impossibile. E i problemi da risolvere non sono mancati, compreso quello di trovare al nostro staff, 100% italiano, un tetto, la mutua, l'accoglienza e tutto quello che serve per vivere a Parigi», aggiunge Tigrane.

«Per noi si trattava di realizzare un sogno: volevamo un pezzo di Italia in Francia, totalmente autentico, con la pasta fresca, il caffè torrefatto sul posto, la pasta per la pizza lievitata naturalmente e cotta in forni a legna. E soprattutto, volevamo importare quel modo unico al mondo di fare le cose serie, senza prendersi sul serio», dicono i due giovani imprenditori.

«Negli anni passati a cercare ispirazioni e specialità italiane, abbiamo visitato centinaia di trattorie da Nord a Sud della penisola, oltre a un numero imprecisato di fattorie e di piccole aziende agricole, immergendoci in quella che per noi è la vostra "cultura della mamma"».

E con East Mamma, la prima trattoria di piatti tipici, aperta nel 2015, e poi con la cucina col forno a legna di Ober Mamma e con le paste fatte in casa di Mamma Primi, Tigrane e Victor, finanziati da una cordata tutta francese, fra cui il magnate delle telecomunicazioni Xavier Niel, hanno trovato il favore dei parigini aprendo poi anche il Biglove Caffè con i suoi big brunch all'italiana, la Pizzeria Popolare, con pizze squisite e croccanti a 5 euro, Pink Mamma, dedicato alla carne alla brace e soprattutto alla fiorentina, fino all'ultimo La Felicità, il «restaurant» più grande d'Europa, sempre pieno, 24 ore su 24 e 7 giorni su 7.

Alla base di tanto successo un incontro fondamentale, quello con Ciro, rampollo della famiglia Cristiano, pizzaioli napoletani. Ventotto anni e quasi venti passati a fare pizze, è stato lui a far costruire a sua immagine e somiglianza le cucine di tutti i Big Mamma e ad accogliere i primi giovani italiani che arrivavano con lo zaino in spalla per lavorare nei ristoranti del gruppo e a integrarli nell'équipe.

«Buon umore, parlare forte, fare casino, mescolare farine e mettere a punto ricette» sono stati, come racconta Ciro, gli spunti principali, da condividere a ogni nuova apertura, come quella del Bellezza, il ristorante di Lille, che vede in prima fila Lello Santopaolo, arrivato a Parigi tre anni e mezzo fa, poco dopo Cristiano.

Con il suo team in cucina, età media di 23 anni, e la filosofia di creare un «bordel à l'italienne» (un casino all'italiana), insieme ad Alessio dalla Sicilia e a Giorgia di Poggio Mirteto in Lazio, con la mixeuse Federica ai cocktail, è pronto a conquistare quella Francia che si vanta di avere la cucina più buona del mondo. ■

**«Abbiamo passato due anni viaggiando ogni settimana per l'Italia in cerca di buoni prodotti, idee e persone. Li abbiamo trovati e li abbiamo portati a Parigi»**

FOTO JÉRÔME GALLAND, JOANN PAI, SABRIBENY

Il Biglove Caffè e, a sinistra, le pizze e uno scorcio della Pizzeria Popolare. Nella pagina accanto, Tigrane Seydoux e Victor Lugger, fondatori di Big Mamma Group; sulla destra l'uovo alla Benedict alla fiorentina e il cocktail Wint di Big Mamma.

# buffet da oscar

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi VALENTINA VERCELLI e SARA MAGRO, foto FEDERICO MILETTO, styling SERENA GROPPO

Aspettando i vincitori della statuetta, gustate con i vostri amici le ricette di sei famosi film.

Non vi pare che il cibo visto al cinema faccia venire il doppio dell'appetito?

## Cold blood cocktail

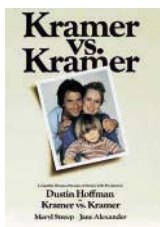
**L'ora più buia** (2017)
Il Winston Churchill di Gary Oldman beve sempre whisky. Con aggiunta di vermut e Cynar per le decisioni a sangue freddo. In cold blood, appunto.

**Impegno** Facile
**Tempo** 5 minuti

INGREDIENTI PER 1 DRINK

**30 ml whisky**
**30 ml vermut bianco**
**30 ml Cynar**

**Miscelate** nello shaker con un po' di ghiaccio 30 ml di whisky, 30 ml di vermut bianco e 30 ml di Cynar. Servite con cubetti di ghiaccio.

## French toast

**Kramer contro Kramer** (1979)
Dustin Hoffman nei panni di un padre single e imbranato. Per lui, anche il french toast diventa una sfida insuperabile.

**Impegno** Facile
**Tempo** 15 minuti
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

**150 g latte**
**6 fette di pancarré grandi**
**4 uova – burro**
**zucchero, miele**
**o sciroppo di acero**

**Sbattete** le uova con il latte; passatevi le fatte di pancarré lasciandole inzuppare per qualche secondo

per parte; scolatele e trasferitele in un'ampia padella in abbondante burro spumeggiante; rosolatele su entrambi i lati, scolatele e servitele immediatamente con una spolverata di zucchero oppure, a piacere, con miele o sciroppo di acero.

## Zuppa di porri e carote

**Ratatouille** (2007)
Tra i tanti piatti del cartoon Disney, la zuppa preparata dal topolino Rémy è quella che conquista il temuto critico Ego, e decreta il successo del ristorante.

**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 15 minuti
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**700 g patate pelate**
**450 g carote mondate**
**350 g porro mondato**
**100 g cipolla mondata**
**100 g panna fresca**
**pane a cubetti**
**vino bianco secco**
**olio extravergine di oliva**
**burro**
**sale**

**Tagliate** a fettine sottili il porro e la cipolla e stufateli, con il coperchio, in una casseruola con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Togliete quindi il coperchio, lasciate asciugare il liquido e sfumate con 50 g di vino bianco. Aggiungete le carote e le patate tagliate a tocchetti, coprite a filo con acqua e cuocete per 40 minuti unendo acqua via via che serve fino a usarne 2 litri circa. Infine frullate con la panna correggendo di sale. Servite la crema con cubetti di pane tostato nel burro spumeggiante.

## Timballo di maccheroni

**Big Night** (1996)
Nel film di Campbell Scott e Stanley Tucci, l'unica cosa che si salva dal fallimento dei due fratelli abruzzesi emigrati negli States è il timballo: «squi-si-to».

**Impegno** Per esperti
**Tempo** 6 ore

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

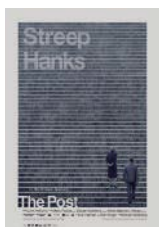
**PER IL RIPIENO**
**400 g passata di pomodoro**
**350 g polpa di maiale**
**350 g muscolo di manzo**
**300 g maccheroni**
**200 g provola stagionata**
**70 g pancetta**
**5 uova**
**1 cipolla**
**concentrato di pomodoro**
**farina – vino rosso**
**prezzemolo**
**rosmarino – timo**
**olio extravergine di oliva**
**olio di arachide**
**sale – pepe**
**PER LA PASTA DI COPERTURA**
**300 g farina**
**130 g burro**
**15 g zucchero semolato**
**2 tuorli – sale**

**PER IL RIPIENO**
**Tritate** separatamente la pancetta e la cipolla. Rosolatele in una casseruola con 3 cucchiai di olio extravergine, un rametto di rosmarino e qualche fogliolina di timo per 5 minuti. Unite i due pezzi di carne interi, fateli rosolare a fiamma vivace su entrambi i lati per 5-6 minuti. aggiungete ½ bicchiere di vino rosso, lasciate sfumare per un paio di minuti, quindi aggiungete anche la passata di pomodoro e 2 cucchiai di concentrato di pomodoro e lasciate cuocere a casseruola coperta per 2 ore

e 30 minuti, quindi togliete il coperchio e proseguite la cottura per 1 ora e 30 minuti. Lasciate raffreddare, separate la carne dal sugo, tagliatela a pezzi e frullatela con 1 uovo (senza sugo di cottura) e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, regolando di sale e di pepe.
**Formate** delle piccole polpettine rotonde della grandezza di una noce. Rotolatele nella farina e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo per 1 minuto. Scolatele su carta da cucina.
**Lessate** 300 g di maccheroni scolandoli 3-4 minuti prima rispetto ai tempi riportati sulla confezione. Conditeli con il sugo della carne.

**PER LA PASTA DI COPERTURA**
**Intridete** burro, farina, zucchero e un pizzico di sale finché non otterrete un composto sabbioso. Impastatelo con 2 tuorli e 30 g di acqua. Formate poi una palla omogenea e fatela riposare coperta per 1 ora.

**PER IL TIMBALLO**
**Stendete** la pasta a 2 mm di spessore; con essa foderate uno stampo a calotta (ø 20 cm) imburrato. Disponetevi uno strato di maccheroni, 4 uova sode tagliate a spicchi, le polpettine, la provola a dadini e chiudete con uno strato di maccheroni. Rimboccate la pasta, premetela per livellare la superficie e infornate a 180 °C per 1 ora circa. Lasciate intiepidire il timballo nello stampo, quindi sformatelo e servitelo.

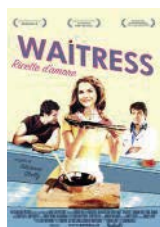
## Spaghetti con ragù di agnello al cumino

**The Post** (2017) Tom Hanks riunisce la redazione del *Post* a casa sua per decidere se pubblicare dei documenti segreti. La moglie li accoglie con il suo piatto da Oscar.

**Impegno** Facile
**Tempo** 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**350 g spaghetti**
**350 g passata di pomodoro**
**300 g polpa di agnello**
**50 g cipolla**
**1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia**
**cumino**
**menta**
**prezzemolo**
**vino rosso**
**olio extravergine di oliva**
**sale**
**pepe**

**Tagliate** la polpa di agnello a fettine molto sottili, quindi a pezzettini e poi battetela con il coltello.
**Tritate** la cipolla e fatela appassire in casseruola con un velo di olio e lo spicchio di aglio; unite la carne e un pizzico di cumino; una volta rosolata, sfumate a piacere con un goccio di vino rosso, quindi unite la passata di pomodoro, salate e cuocete per 20 minuti. Infine pepate e profumate con menta e prezzemolo tritati.
**Lessate** gli spaghetti e conditeli con questo ragù completando con prezzemolo e menta freschi, un filo di olio e una macinata di pepe.

## Crostata di cioccolato e lamponi

**Waitress** (2007) Da Joe's Diner, Jenna è la pasticciera più creativa del team. Ogni giorno inventa nuove torte, ricette d'amore con cui conquista la scena e il suo dottore.

**Impegno** Medio
**Tempo** 1 ora e 10 minuti più 1 ora di riposo
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**PER LA PASTA FROLLA**
**200 g farina**
**130 g burro**
**70 g zucchero**
**20 g farina di mandorle**
**15 g cacao**
**1 uovo – sale**

**PER LA FARCITURA**
**280 g panna fresca**
**250 g cioccolato fondente**
**250 g lamponi**
**125 g more**

**PER LA PASTA FROLLA**
**Intridete** la farina, lo zucchero, il cacao, la farina di mandorle e un pizzico di sale con il burro a pezzetti ottenendo un mucchio di briciole fini; impastatele con l'uovo intero e 1 cucchiaino di acqua, raccogliete l'impasto nella pellicola e mettetelo a riposare in frigorifero per 1 ora.
**Stendete** poi la pasta frolla a 3 mm di spessore e con essa foderate uno stampo a fondo mobile con bordo basso ondulato (ø 21 cm).
**Coprite** la pasta con carta da forno e riempite con legumi secchi. Cuocete la crostata in bianco in forno a 180 °C per 25-30 minuti, quindi liberatela di carta e legumi e lasciate raffreddare.

**PER LA FARCITURA**
**Spezzettate** il cioccolato, fondetelo su un bagnomaria appena fremente, unitevi la panna e lasciate raffreddare la ganache a temperatura ambiente finché non comincerà a prendere consistenza. Distribuitela quindi all'interno della crostata e completate con i lamponi e le more.

Nella foto di apertura: piatto della crostata e degli spaghetti e pila di piatti con decoro a stella *My China! Ca' d'Oro* **Fürstenberg Porzellan**; bottiglia del whisky e vassoio di marmo **Tom Dixon**; bicchieri del cocktail **Normann Copenhagen**; tagliere del timballo **Rinascente**; vassoi romboidali di ottone e vassoio ovale degli spaghetti **Ghidini 1961**; piatti del french toast *Sogni* **Piatto Unico**; pentola e cucchiaio di legno della zuppa **KnIndustrie**; cucchiai e cucchiaini **Mepra**.

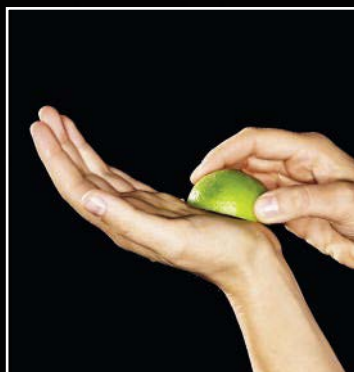
# TOCCA E ASSAGGIA

Caldo, fresco, tenero, croccante. Atavico: quando il cibo si assapora dalle mani, senza strumenti, «emoziona nel profondo». Come insegna una cuoca-designer con un menu polisensoriale

di SARA TIENI
foto FEDERICO MILETTO

## TUORLO con crumble di pane

**Che cosa serve per 4 mani**
4 uova biologiche freschissime, 60 g di pane di grano duro, 1 lime, olio extravergine di oliva, sale, pepe

Preparate il crumble: frullate il pane e tostatelo in una padella per 4-6 minuti con un filo di olio e un pizzo di sale per renderlo croccante e dorato. Lavate accuratamente le mani e strofinatele con qualche goccia di succo di lime. Adagiate sul palmo un tuorlo e cospargetelo con il crumble. Completate con pepe nero macinato al momento.

## SALMONE agli agrumi

**Che cosa serve per 4 mani**
100 g di filetto di salmone fresco abbattuto, 20 g di scorzette di limone candite, 1 lime, gin, bacche di ginepro, cardamomo, olio extravergine di oliva, sale

Sfilettate il salmone e fatelo marinare per 1 ora con poco olio, la scorza del lime grattugiata, una presa di sale fino e 3-4 bacche di cardamomo e di ginepro. Alla fine eliminate le spezie e tagliate il salmone a striscioline. Spruzzate la mano pulita col gin, usando un vaporizzatore. Adagiate una fettina di salmone sul dorso dell'indice e completate con le scorzette di limone. Mangiate tutto insieme in un boccone.

Nell'era delle social dinner, con tutti a instagrammare come matti pranzi e cene, quasi mai assaggiando realmente, va controcorrente Giulia Soldati, designer prestata alla cucina, che insegna a usare le mani per tornare a un «carnale», atavico rapporto con il cibo.

Tra i suoi progetti c'è infatti ***Contatto***, nato nel 2016, performance culinaria durante la quale questa cuoca 28enne fa deporre le posate, in tutto il mondo, a vantaggio di un rituale gastronomico che prevede di impiattare e assaporare le pietanze direttamente su palmi, dita, polsi e zone annesse, in uno studiato mix di ingredienti caldi, freddi e tiepidi, teneri, viscosi o croccanti. «*Contatto* sottintende sia il contatto fisico sia qualcosa di pacato», dice lei. Lo scopo è quello di riscoprire i propri sensi, in un crescendo di emozioni, prima tattili, poi olfattive, infine gustative. «Il cibo è uno strumento potente perché lo ingeriamo e ci tocca nel profondo», spiega Giulia, «deve suscitare qualcosa. Io lo uso come motore di discussioni, per instaurare rapporti. È un modo per confrontarsi». I suoi commensali, superato l'iniziale imbarazzo da imprinting culturale (anni di rimproveri genitoriali sullo stare correttamente a tavola) e il timore da patacca, si lanciano e riscoprono una giocosa libertà. Forse per questo la cuoca-designer è molto richiesta per i team building (sfide ai fornelli e corsi di cucina tra impiegati e manager che piacciono tanto alle aziende) o per appuntamenti come il Salone del Mobile o la Settimana →

## RAVIOLO di zucca e ricotta

**Che cosa serve per 4 mani**
150 g dadi di zucca cotti in forno, 100 g di farina 00, 50 g di ricotta salata, 1 uovo, noce moscata, olio extravergine di oliva, sale

Impastate la farina con l'uovo e un pizzico di sale. Fate riposare 20 minuti in frigorifero, poi stendete la pasta a 2 mm. Con un tagliapasta (ø 7 mm) ricavate dei dischi, poi tagliate 2 losanghe laterali, ottenendo una forma di pasta adatta a essere stesa sul dorso della mano tra indice e pollice. Ripassate la zucca in padella schiacciandola con poco olio, sale e noce moscata. Cuocete la pasta e stendetela, tiepida, sulla mano. Completate con una quenelle di zucca e ricotta salata grattugiata. Finite con un filo di olio. Sollevate con la lingua la pasta dal lembo più stretto e degustate subito.

## BURRATA e broccoli

**Che cosa serve per 4 mani**
100 g di broccoli, 150 g di burrata, 4 acciughe sott'olio, pepe rosa, olio extravergine di oliva, sale

Sbollentate per 3-4 minuti le cimette di broccolo in acqua salata; scolatele e saltatele in padella con le acciughe e un filo di olio. Adagiatele sul polso tiepide, e accostate un ciuffetto di burrata tenuta fino ad allora in frigorifero. Completate con pepe rosa macinato al momento e un filo di olio.

## BROWNIE con gelato

**Che cosa serve per 4 mani**
200 g di zucchero,
200 g di cioccolato fondente 75%,
200 g di burro, 200 g di gelato fiordilatte, 80 g di farina, 3 uova, scorze di arancia candite, sale grosso, peperoncino macinato

Montate a neve gli albumi. Tritate grossolanamente il cioccolato e fondetelo a bagnomaria con il burro e lo zucchero. Fate intiepidire, quindi unite la farina, i tuorli e infine gli albumi. Amalgamate e completate con un pizzico di sale grosso e di peperoncino. Stendete l'impasto (spessore 3-4 cm) su una teglia da forno imburrata e cuocete per 20 minuti a 180 °C. Sbriciolate l'impasto ancora caldo e servitene una manciata sul dorso della mano. Completate con una quenelle di gelato e le scorze di arancia.

della Moda milanesi. «Dopo qualche imbarazzo o impasse tutte le barriere si abbattono», confida lei. «I più curiosi? I bambini, hanno meno pregiudizi». Un menu prevede una serie di 8-9 assaggi. Si va dal tuorlo d'uovo crudo, versato nel palmo, precedentemente sfregato con il lime, «per creare aroma e acidità», al raviolo da ricomporre in bocca usando la lingua come leva. Tutto è nato con una tesi di laurea, un progetto per una frusta da cucina a cinque dita. «Non mi piaceva il significato dell'espressione "sporcarsi le mani", così ho elaborato strumenti che annullassero la distanza imposta tra noi e il cibo. Le mie performance prevedono del tempo, per capire ed entrare in empatia, per lasciarsi andare. Tra le ispirazioni c'è l'India», sottolinea Giulia, «dove il cibo si afferra spesso con la punta delle dita, e i sushi bar giapponesi, in cui la stessa persona cucina e ti serve, direttamente con le mani». ■

### CUOCA & DESIGNER

Un diploma triennale alla Naba, Nuova Accademia di Belle Arti di Milano, **Giulia Soldati** è la food-designer ideatrice di performance culinarie in cui il cibo è impiattato sulle mani e i commensali non usano le posate. Tra i suoi progetti *Contatto*, *A La Mano*, *Mangiamaccheroni* (incentrato sulla pasta) e *Scarpetta* (qui la tavola sostituisce il piatto, diventando supporto diretto per gli ingredienti). Giulia è anche designer di oggetti per bambini e di strumenti per la tavola ispirati alle forme delle mani. Organizza eventi in tutto il mondo. Le location? Dalle case private ai musei.
*giuliasoldati.com*

# UNA TAVOLA INFINITE ANIME

Menu cosmopoliti tra challah, ravioli e hummus. Sinagoghe, moschee e chiese, ristoranti nascosti e locali trasformisti: nella Città Santa la storia del mondo si assaggia, si mescola e si condivide

di SARA TIENI, foto MONICA VINELLA

Il vassoio dei dessert si serve tra canti e danze beneaugurali da Jacko's Street, ex retrobottega del mercato Mahane Yehuda, oggi ristorante kosher di tendenza. Nella pagina accanto, le polpette di agnello con verdure stufate e salsa allo yogurt del The American Colony Hotel.

Scendo dalla scaletta dell'aereo al Ben Gurion di Lod, nuovissimo aeroporto a 45 minuti da Gerusalemme. Intorno a me ebrei ortodossi in completo nero e *kippah*, ma anche chador e abiti occidentali. Nell'aria musica di pianoforte (ce n'è più di uno a disposizione di chiunque voglia suonare). A ogni angolo serrati controlli di sicurezza. Mi sto solo avvicinando alla città sacra di ebrei, cristiani e islamici di tutto il mondo, fondata nel 3500 a.C. vicino alla fonte di Gihon e conquistata da re Davide nel 1000 a.C, ma ne intuisco subito l'anima. Gerusalemme è così: forti contrasti e infinite anime. Considerata finora la «sorella minore», gastronomicamente parlando, della mondana e stellata Tel Aviv, la città è in grande evoluzione e sviluppo immobiliare e rispecchia molto bene il caleidoscopico mondo di sapori che è la cucina israeliana, frutto di infiltrazioni e stratificazioni di più culture.

## Ispirati dal mercato

Come da tradizione mediorientale Gerusalemme è celebre per il trasformismo dei suoi mercati. Le botteghe di prodotti freschi la sera diventano piccoli ristoranti oppure bar, alcuni dei quali sorprendentemente eleganti. Un esempio su tutti, che si svela dopo un ingresso anonimo e quasi sciatto, è **Jacko's Street**, locale contemporaneo kosher (ovvero rispettoso dei dettami degli ebrei osservanti che, per esempio, non mescolano mai nelle stesse pietanze latticini e carne), naturalmente chiuso il venerdì sera per lo *Shabbat* (le 25 ore di riposo che vanno dal tramonto del venerdì alla sera del sabato). Il ristorante è stato aperto da tre soci, capitanati dal giovane e talentuoso Zakai Houja, in una via rasente il **Mahane Yehuda**, vivace mercato nato alla fine del XIX secolo a sud di Yafo Road, che da qualche anno si anima con spettacoli e musica notturna. Zakai, che si è formato in alcuni dei ristoranti più famosi di Gerusalemme e con lo stimato cuoco israeliano Shalom Kadosh, è figlio d'arte (il padre gestiva un frequentato banco del pesce in città) e si approvvigiona di prodotti freschissimi (molto belle e originali le sue insalate con frutta e fiori). Al suo fianco lavorano una dozzina di cuochi ma soprattutto la madre, che ogni giorno passa a impastare la pita, il pane lievitato mediorientale, e la *challah*, una sorta di morbido pan brioche.

Nel menu spiccano una deliziosa anatra brasata con cipolle e funghi caramellati e i ravioli in brodo ripieni di manzo stracotto, ricordo, insieme a una selezione di bruschette in versione israeliana, delle origini italiane della nonna materna di Zakai. La cucina è a vista e permette di vedere i cuochi all'opera, in un allegro caos. Ci si può sedere

Qui sopra, l'interno della chiesa del Santo Sepolcro, nel quartiere cristiano della Città Vecchia. A sinistra, lo chef David Dides nell'orto del The American Colony Hotel. A destra, pasticcini del Kadosh Café. In alto, un bambino ebreo ortodosso davanti al Muro del Pianto.

A sinistra, lo chef Zakai Houja con la madre Ilana al mercato di Mahane Yehuda; sotto, a sinistra, la preparazione di un drink flambé al Gatsby Cocktail Room.

## Ravioli italo-mediorientali

Una ricetta dello chef Zakai Houja in carta al Jacko's Street: ravioli di pasta fresca ripieni di stracotto di manzo in brodo di verdure con germogli di pisello, rivisitazione in chiave locale di un piatto di famiglia di origini italiane.

anche al bancone del bar e degustare un cocktail o una delle 40 etichette di vini locali. Tutte le pietanze vengono servite in grandi piatti di portata, già porzionate in assaggi da condividere, alla maniera locale. Se arrivate alla fine (le porzioni sono molto abbondanti), imprescindibile è il vassoio di sei dolci, tra torte e gelati, tra cui il *krembo* (una specie di marshmallow con biscotto).

### Prima e dopo l'alba

Se volete proseguire la vita notturna, merita una tappa, nel cuore della città nuova, il raffinato (e molto clandestino) **Gatsby Cocktail Room**, un bar con piccola cucina in stile anni Venti, che cita le atmosfere del capolavoro di Francis Scott Fitzgerald. L'accesso è quasi segreto: accanto a quella che sembra una portineria c'è infatti una grande libreria che nasconde l'ingresso al locale, dotato di un lungo bancone e di qualche tavolo: vale la pena sedersi lì e godersi lo spettacolo offerto dai bartender che vi incanteranno con una mixology, tra l'acrobatico e l'esoterico, che rivisita i grandi classici. Se volete esagerare, puntate su La Punta (tequila con peperoncino, sciroppo di mandorle e frutto della passione); per palati più prudenti c'è il Gatsby Mule (gin, lime, birra allo zenzero e pilsner belga), magari da abbinare alle proposte in menu, tra cui un'aromatica tartare al salmone, gradevole anche a mezzanotte.

Volete provare una colazione come si deve? Avviatevi, meglio se di prima mattina per non trovarlo troppo pieno, allo storico **Kadosh Café**, una pasticceria kosher del 1967, forse la migliore in città, aperta in un piccolo edificio in stile neocoloniale da Meir Kadosh e poi passata al figlio Itzik e alla moglie Keren che segue, insieme alla giovane cuoca Ruth Peled, la cucina e la pasticceria. Il locale, in stile europeo, stupisce per la varietà delle sue specialità: trovate dolci tipici come le *sufganiyot*, una sorta di krapfen fritti nell'olio e ripieni di marmellata di fragole, crema o cioccolato che trovate soprattutto durante l'*Hannukah*, detta anche festa dei lumi, che prevede, dal 24 dicembre, per 8 giorni, l'accensione di un particolare candelabro a nove braccia chiamato *Chanukkiyah*. Si possono poi provare anche divertenti interpretazioni di dolci ungheresi, francesi, americani e italiani (macaron a forma di donut e cupcake fatti di pasta brioche). Molto piacevole anche il menu salato, dai toni casarecci con varietà di pani affumicati, quiche, insalate e pasta fresca.

Per un tuffo nella leggenda, invece, non potete mancare, anche solo per un aperitivo in uno dei suoi favolosi patii, il **The American Colony Hotel**, da oltre cent'anni riferimento per viaggiatori esigenti e raffinati. Qui, tra piante di pepe rosa e palme, suite arabeggianti e giardini in stile moresco, hanno soggiornato tutti, da Lawrence d'Arabia a Winston Churchill, e oggi Bob Dylan, Miuccia Prada o Tony Blair, solo per citarne alcuni. Ad attenderci, sorseggiando →

A destra, Ichai Souffan, cuoco del boutique hotel Villa Brown, una ex villa coloniale del XIX secolo; a sinistra, l'insalata di pomodori con yogurt e l'hummus con uova ed erbe, proposti nella colazione tipica mediorientale dell'hotel.

La ricetta dell'hummus varia di famiglia in famiglia. Tutti però

un caffè nel suo orto privato (con tanto di ulivo secolare e fontana che zampilla tra erbe aromatiche e papiri), c'è il sorridente e serafico David Dides, cuoco-sultano nonché executive chef dell'hotel. Alla **Val's Brasserie**, insieme all'Arabesque uno dei ristoranti dell'hotel, lasciano il segno per tipicità e squisitezza le sue polpette di agnello arrostite con verdure brasate, fiori e salsa allo yogurt e la tartare di trota, grano spezzato e carciofo alla Giudea. Per un momento di contemplazione a bordo piscina c'è anche il Cellar bar con cocktail e spuntini veloci e, dalle 3 alle 6 del pomeriggio un sontuoso tè all'inglese.

## Colazione à la carte e pranzo al museo

Dà la sensazione di casa (effettivamente un tempo lo era) il piccolo hotel di charme con 24 camere e suites **Villa Brown**. A 15 minuti a piedi dalla Porta di Giaffa, dall'elegante King David Street e dal caratteristico quartiere ultra ortodosso Mea Shearim. Risalente alla fine dell'Ottocento, era la dimora di un medico, D'Arbella, che con la moglie Malvina era solito organizzare ricevimenti per ospiti illustri e diplomatici residenti in città. La villa è stata restaurata mescolando stile ottomano e design contemporaneo. A seconda dell'ora, potete optare tra un cocktail o una degustazione di vini nella cave sotterranea, tra volte a botte e una selezione di etichette di piccole cantine locali, e l'opulenta colazione à la carte, che da sola varrebbe il soggiorno. Servita rigorosamente al tavolo, prevede tre versioni tipiche israeliane e una occidentale con un eccellente muesli con frutta essiccata e melagrana fresca. Imperdibile la *shakshuka*, pietanza introdotta dagli ebrei tunisini in Israele a base di uova, cipolla, aglio, pomodori e peperoni, che il cuoco Ichai Souffan (alle spalle un'esperienza internazionale) ingentilisce al punto che oso ordinarla alle 8 del mattino, senza colpo ferire, compreso un ottimo hummus servito, come da tradizione tiepido, con un trito di menta e prezzemolo.

Offre una visuale spettacolare sulle due città – quella vecchia, racchiusa da mura difensive e sorta su quattro colline, e i nuovi quartieri in grande espansione – il **Modern Restaurant**. Situato all'interno del Museo di Israele, vicinissimo al Parlamento (molti politici passano di qui per uno spuntino), offre menu tematici sulle varie mostre in corso con il meglio dei prodotti locali, dal miele di Tiberiade alle erbe aromatiche di Tzfat. Ottimi anche i piatti vegani come l'insalata di cuscus, lenticchie e crema di piselli ma anche la *frena*, una sorta di pizza bianca cotta nel forno a legna. Vicino, si scorge il suggestivo **Shrine of the Book**, ovvero il Santuario del →

lo servono allo stesso modo: tiepido, con il pane arabo croccante

## Come un dipinto di Pollock

A sinistra, Jackson's Chicken, spezzatino di pollo con anelli di cipolla stufati coperto da un nido croccante di pasta kadaifi e completato da germogli e salse a base di senape e barbabietola; il piatto, in menu al Modern Restaurant del Museo di Israele, è un omaggio al pittore statunitense Jackson Pollock, di cui si può ammirare qualche tela nella collezione del museo. Sopra, lo Shrine of the Book, padiglione all'interno del complesso museale dove sono conservati gli antichi manoscritti biblici del Mar Morto.

La monumentale Abbazia della Dormizione di Maria, fondata dai benedettini e situata appena fuori dalle mura della Città Vecchia, vicino alla Porta di Sion, una delle otto della città di Gerusalemme. Sotto, lo chef Dan Porat e Uri Inbar, proprietari del bistrot Menza, e, a destra, il loro kebab di pesce.

Gerusalemme è da millenni la città sacra di ebrei, cristiani

A sinistra, un pranzo servito al ristorante Happy Fish del Mamilla Hotel. A destra, la **Night Spectacular**, una pirotecnica proiezione sulle mura della Cittadella, che ripercorre i 7000 anni di storia di Gerusalemme in 45 minuti.

e musulmani. Un intreccio ininterrotto, anche nelle sue cucine

## INDIRIZZI

**Jacko's Street**
*jackos.inforu.mobi*

**Mercato Mahane Yehuda**
fra Yafo Road e Agrippas Street

**Gatsby Cocktail Room**
18 Hillel Street, tel. 00972 548147143

**Kadosh Café**
6 Shlomtzion Hamalka Street, tel. 00972 26254210

**The American Colony Hotel**
1 Louis Vincent Street, *americancolony.com*

**Villa Brown** Boutique hotel, Haneviim Street, tel. 00972 5011555, *brownhotels.com*

**Modern Restaurant**
c/o Museo di Israele, *modern.co.il*

**Menza Restaurant**
10 Betsal'el Street, *menza.today*

**Mamilla Hotel**
11 King Solomon Street, *mamillahotel.com*

Libro, un padiglione del 1965 in cui sono custoditi i Rotoli di Qumran o del Mar Morto, la più antica collezione di testi biblici (II secolo a.C. - I secolo d.C).

### Visioni illuminanti

Tornando nella città nuova, ci imbattiamo nel **Menza Restaurant**, brasserie-bar dai toni rilassati in Betsal'el Street, una via pedonale tra gallerie d'arte e boutique. Il menu, come accade sempre qui, è un viaggio attraverso le cucine di tutto il mondo: si va dal croque monsieur agli gnocchi ai frutti di mare, dalla classica colazione israeliana con le varie *meze* (la selezione di antipasti retaggio dell'impero ottomano) fino al ceviche, a un memorabile kebab di pesce e a un assaggio di caviale proveniente dal Nord di Israele (quinto produttore al mondo delle preziose uova di storione).

Non so se entusiasmarmi o meditare di fronte alla vista mozzafiato sulle mura della città antica del Rooftop Lounge Bar & Restaurant, uno dei ristoranti interni de **Mamilla**, lussuoso hotel con interni disegnati dall'architetto italiano Piero Lissoni. Sorto su fondamenta di età ottomana 500 anni fa, l'albergo è una specie di pietra angolare che unisce città vecchia e nuova. Ospiti internazionali all'ordine del giorno (nella hall scorgo alcuni esponenti del governo di Dubai). Merita il suo **Happy Fish Restaurant** dove il cuoco Cobi Bachar riesce a deliziare con un tourbillon di piatti tra cui dei magistrali *falafel*, polpettine di legumi piccanti. Ma è il pesce, cucinato in stile mediterraneo, il pezzo forte. Tutto viene servito su tavoli piastrellati molto informali, anche nella veranda esterna con vista sulla nuova via dello shopping della città, Mamilla Street. Finita la cena, e risalendo verso la Torre di David vi emozionerà il Night Spectacular: grazie a un gigantesco e tecnologico trompe-l'œil, vengono proiettate sulle mura della Cittadella, in 45 minuti, le vicende di Gerusalemme, dal 5000 a.C., tra musica e luci pirotecniche.

Se dopo questi assaggi vi è venuta voglia di provare anche una full immersion di sapori, tornate in novembre, quando si tiene l'**Open Restaurants** (*open-restaurants.co.il*), kermesse gastronomica che coinvolge i più importanti ristoranti della città con show culinari, corsi di degustazione e menu ad hoc. E come si dice qui, *l'chaim* (salute)! ■

# Patate, e si va sul sicuro

Ce ne sono infinite varietà. Tutte squisite. L'importante è scegliere la consistenza, soda o farinosa, adatta alla ricetta. E sarete (semplicemente) felici

**ricette GIOVANNI ROTA, testi LAURA FORTI**
**foto RICCARDO LETTIERI, styling CECILIA CARMANA**

**VITELOTTE**
Si coltivano soprattutto in Francia. La caratteristica polpa viola è piuttosto consistente e richiede qualche minuto di cottura in più delle altre patate.

**KENNEBEC**
Sono tra le più grandi e hanno polpa bianca, asciutta e farinosa, adatta per preparare patatine fritte e gnocchi.

**BUCCIA ROSSA**
Di polpa gialla, hanno un contenuto di amidi ben bilanciato, che le rende adatte sia per gli gnocchi sia per le insalate.

**RATTE**
Piccole e allungate, hanno la buccia sottile, che si può mangiare. Buone tagliate a rondelle e cotte al forno o lessate e condite in insalata.

**MARABEL**
Di polpa gialla e compatta, sono buone lessate in insalata oppure cotte al forno.

**AMERICANA**
Di grandi dimensioni, ha un sapore dolce e la polpa arancione, piuttosto farinosa. Di solito si trasforma in purè, ma è buona anche al forno o lessata.

Piatti colorati **Asa Selection**, piattino a fiori del fish & chips collezione privata di Giulia Salinari; tessuto da **Zucchero Filato** a Milano.

## Fish & chips all'italiana

**Impegno** Medio
**Tempo** 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 kg patate a polpa farinosa**
- **600 g pesciolini misti (paranza) puliti**
- **200 g maionese**
- **8 code di scampo sgusciate**
- **paprica affumicata**
- **semola di grano duro rimacinata**
- **olio di arachide – sale**

**Mescolate** la maionese con 2 cucchiaini di paprica affumicata.
**Pelate** le patate e tagliatele a bastoncini; sciacquatele abbondantemente sotto l'acqua e asciugatele bene.
**Friggetele** in abbondante olio non caldissimo (150 °C) per circa 10 minuti, in modo che si cuociano bene all'interno. Scolatele e fatele raffreddare.
**Friggetele** nuovamente in olio molto caldo (180 °C), per creare una crosticina dorata. Scolatele su carta da cucina.
**Infarinate** i pesciolini e le code di scampo aperte a metà nella semola di grano duro. Friggeteli in olio a 180 °C. Scolateli su carta da cucina.
**Salate** le patatine e i pesciolini e serviteli caldi, con la maionese alla paprica.

## Ratatouille multicolore con formaggio

**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 15 minuti
**Vegetariana senza glutine**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g patate viola Vitelotte**
- **500 g patate a polpa gialla Marabel**
- **500 g patate dolci**
- **250 g formaggio filante**
- **50 g gherigli di noce**
- **olio extravergine di oliva**
- **timo – sale**

**Pelate** le patate e tagliatele a rondelle sottili (2 mm di spessore); l'ideale sarebbe usare una mandolina, in modo che siano tutte omogenee.
**Ritagliate** le gialle e le dolci con un tagliapasta di 4 cm di diametro (le viola sono già della misura giusta).
**Scottate** le patate immergendole separatamente in acqua bollente per 2 minuti, lasciando le viola per ultime; scolatele e asciugatele.
**Tagliate** il formaggio a fettine molto sottili e sagomatele con il tagliapasta, in modo da ottenere dischetti grandi come le fette di patata.
**Disponete** le patate alternando i colori e le fettine di formaggio e formando anelli concentrici, fino a riempire uno stampo tondo di 20-25 cm di diametro.
**Condite** con sale e un filo di olio e infornate a 150 °C per 45 minuti.
**Sfornate** e completate con foglioline di timo e gherigli di noce spezzettati.

## Patate al forno ripiene

**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**4 grosse patate a polpa gialla da 250 g cad.**
**250 g latte**
**120 g Speck Alto Adige Igp affettato**
**75 g formaggi filanti misti (Emmentaler e provola)**
**20 g burro**
**20 g farina**
**erbe aromatiche**

**Avvolgete** le patate in fogli di alluminio e infornatele a 190 °C per 1 ora e 30 minuti circa.
**Fondete** il burro in una casseruola, incorporatevi la farina e tostatela per un paio di minuti. Unite il latte freddo e cuocete mescolando con una frusta fino a ottenere una besciamella.
**Aggiungetevi** i formaggi tagliati a piccoli cubetti o grattugiati e fateveli sciogliere, ottenendo una salsa liscia.
**Sfornate** le patate, liberatele dall’alluminio e apritele con un taglio longitudinale.
**Farcitele** con la crema di formaggio e le fette di speck, completando con erbe aromatiche fresche a piacere.

Piatto collezione privata di Giulia Salinari; tessuto da **Zucchero Filato** a Milano.

# Gnocchi viola, baccalà e salsa di parmigiano

**Impegno** Facile
**Tempo** 1 ora e 20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**700 g patate viola Vitelotte**
**250 g filetto di baccalà dissalato**
**200 g panna fresca**
**100 g farina**
**salvia – noce moscata**
**burro – sale – pepe**
**Parmigiano Reggiano Dop**

**Lessate** le patate partendo da acqua fredda, per circa 40 minuti dal bollore.
**Scolatele**, pelatele e schiacciatele su una spianatoia; impastatele con la farina e una presa di sale. Lavoratele quanto basta per ottenere un composto omogeneo.
**Modellatene** piccole porzioni formando dei filoncini; tagliateli in gnocchi di circa 2 cm di lunghezza.
**Togliete** le spine e la pelle del baccalà, tagliatelo a pezzetti e rosolatelo con una noce di burro spumeggiante e qualche fogliolina di salvia, per 4-5 minuti, quindi toglietelo dalla padella.
**Aggiungete** nel fondo di cottura la panna, un pizzico di noce moscata grattugiata e 2 cucchiaiate di parmigiano, ottenendo una salsa.
**Lessate** gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli con una schiumarola e adagiateli in una padella con il baccalà e un goccio di acqua di cottura. Mescolate e servite sulla salsa di parmigiano, completando con una macinata di pepe e qualche foglia di salvia.

## *La fotoricetta*

Perché conviene lavorare su un piano in legno?
Assorbe l'umidità ed evita che l'impasto si attacchi.

# IL MENU IN GIALLO

Solo due ricette, ma nutrienti e allegre. Nel cuore dell'inverno, così si scaccia la malinconia. Senza nemmeno fare la spesa

ricette **GIOVANNI ROTA**
testi **VALENTINA VERCELLI**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

## Uova sabbiate con salsa di lenticchie

**Impegno** Medio
**Tempo** 35 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**260 g lenticchie lessate**
**65 g 3 fette di pancarré**
**20 g prezzemolo mondato**
**4 filetti di acciuga sott'olio**
**4 uova – pangrattato**
**capperi sott'aceto**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Immergete** le uova in acqua bollente e cuocetele per 4 minuti; raffreddatele e sgusciatele con cautela.
**Tritate** il prezzemolo. Tagliate il pancarré a piccoli cubetti.
**Scaldate** in una padella 1 cucchiaio di olio, scioglietevi i filetti di acciuga, quindi unite il pancarré e 1 cucchiaio di capperi e fate insaporire per un paio di minuti. Aggiungete il prezzemolo tritato, 2 cucchiai di pangrattato e frullate tutto.
**Ungete** le uova con un po' di olio e rivestitele con il composto di pancarré.
**Tenete** da parte 60 g di lenticchie come guarnizione e frullate le altre con 80 g di acqua bollente, regolando di sale.
**Distribuite** la salsa di lenticchie nei piatti, adagiatevi sopra le uova sabbiate, guarnite con le lenticchie tenute da parte e servite subito.

**I NOSTRI «INDISPENSABILI»**

✓*In rosso gli ingredienti utilizzati in queste ricette*

- [x] ACCIUGHE
- [ ] ACETO
- [ ] AGLIO
- [x] BISCOTTI
- [ ] BURRO
- [ ] CACAO
- [ ] CAFFÈ
- [x] CAPPERI
- [ ] CIPOLLA
- [x] ERBE AROMATICHE
- [x] FARINA 00
- [ ] FORMAGGIO GRANA
- [ ] LATTE
- [x] LEGUMI E MAIS IN SCATOLA
- [ ] LIEVITO SECCO
- [x] LIMONE
- [ ] MIELE
- [x] OLIO EXTRAVERGINE
- [ ] OLIVE
- [x] PANE O CRACKER
- [ ] PASTA
- [ ] PATATE
- [ ] PEPE E SPEZIE
- [ ] PEPERONCINO SECCO
- [ ] POLPA O PASSATA DI POMODORO
- [ ] RISO
- [x] SALE
- [ ] SENAPE
- [ ] TONNO IN SCATOLA
- [x] UOVA
- [x] ZUCCHERO

## Torta di biscotti e crema al limone

**Impegno** Medio
**Tempo** 45 minuti più 1 ora di raffreddamento
**Vegetariana**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**150 g zucchero semolato**
**60 g biscotti secchi**
**20 g farina**
**4 limoni – 3 uova**
**zucchero a velo**

**Tagliate** i limoni a metà; ricavate qualche rondella sottile da tenere come guarnizione finale, quindi spremeteli, ottenendo 120-130 g di succo.
**Amalgamate** le uova con lo zucchero semolato e la farina; unite il succo di limone, poco per volta. Addensate il composto sul fuoco, mescolandolo, per 10-12 minuti.
**Rivestite** uno stampo rettangolare (25x10 cm, h 4 cm) con carta da forno; formate uno strato con 50 g di biscotti; sbriciolate quelli che restano e usateli per riempire le fessure tra un biscotto e l'altro.
**Versate** la crema al limone sopra i biscotti e infornate a 170 °C per 15 minuti circa.
**Sformate** la torta aiutandovi con la carta da forno del rivestimento, e fatela raffreddare in frigo per 1 ora.
**Guarnitela** prima di servirla con le rondelle di limone e una spolverata di zucchero a velo.

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero.  Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Conde Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571.  Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8590 del 18-12-2018

# Indirizzi

## I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

**Aeg** aeg.it
**Alessi** alessi.com/it
**ASA Selection** distr. da merito.it
**Barilla** barilla.com
**Beretta** beretta.com
**Birrificio Angelo Poretti** birrificioangeloporetti.it
**Bitossi Home** bitossihome.it
**Bollinger Champagne** bollinger.com
**Bonduelle** bonduelle.it
**Bormioli Rocco** shop.bormiolirocco.com
**Cavit** cavit.it
**Ceramiche Nicola Fasano** fasanocnf.it
**Coltellerie Berti** coltellerieberti.it
**Compagnia dei Caraibi** compagnia deicaraibi.com
**Consorzio Tutela Speck Alto Adige** speck.it
**Diageo** diageo.com
**Drogheria & Alimentari** drogheria.com
**Esselunga** esselunga.it
**Ferrari F.lli Lunelli** ferraritrento.com
**Funky Table** funkytable.it
**Fürstenberg Porzellan** fuerstenberg -porzellan.com
**Ghidini1961** ghidini1961.com/it
**Giampaoli** giampaolidolciaria.eu
**Giovelab** giovelabmyshopify.com
**Guido Berlucchi** berlucchi.it
**H&M Home** 2.hm.com
**Ikea** ikea.com
**il Viaggiator Goloso** ilviaggiatorgoloso.it
**Illy** illy.com
**KitchenAid** kitchenaid.it
**KnIndustrie** knindustrie.it
**Koch** kochbz.it
**La DoubleJ** ladoublej.com
**La Pralina Padovana** lapralinapadovana.com
**Laboratorio Pesaro** laboratoriopesaro.com
**Laura Baresi** laurabaresi.com
**Madama Oliva** madamaoliva.it
**Mara Fornasier** Tel. 3384775427
**Matilde Vicenzi** matildevicenzi.com
**Mepra** mepra.it
**Mezzacorona** mezzacorona.it
**MV% Ceramics Design** mv-ceramicsdesign.it
**Noberasco 1908** shop.noberasco.it
**Normann Copenhagen** normann-copenhagen.com
**Novità Home** novitahome.com
**Pam Panorama** pampanorama.it
**Peck** peck.it
**Perugina** perugina.com
**Philips** philips.it
**Piatto Unico** piattounico.eu
**Rinascente** rinascente.it
**Selenella** selenella.it
**Seletti** seletti.it
**Sella&Mosca** sellaemosca.com
**Studio Forme Roma** studioformeroma.it
**Tenuta Sant'Anna** tenutasantanna.it
**Tescoma** tescomaonline.com
**Thun** thun.com
**Tom Dixon** tomdixon.net
**Torre Rosazza** torrerosazza.com
**Tupperware** tupperware.it
**Virginia Casa** virginiacasa.it
**Waiting for the bus** wftb.it
**Zacapa** zacaparum.com
**Zaini** zainispa.it
**Zara Home** zarahome.com
**Zarotti** zarotti.it
**Zucchero Filato** zucchero-filato.it

**Servizio Abbonamenti** Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***, oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

**Subscription Rates Abroad** For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad**. Subscriptions can be paid by Credit Card (VISA, Mastercard, American Express, Diners), Bank Transfer and Paypal. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

| MAGAZINE | ISSUES PER YEAR | EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL) | AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL) |
|---|---|---|---|
| **AD** | **11** | € 80,00 | € 135,00 |
| **GQ** | **10** | € 52,00 | € 82,00 |
| **TRAVELLER** | **4** | € 25,00 | € 35,00 |
| **GLAMOUR** | **11** | € 58,00 | € 74,00 |
| **VOGUE ITALIA** | **12** | € 87,00 | € 157,00 |
| **VANITY FAIR** | **49** | € 175,00 | € 241,00 |
| **LA CUCINA ITALIANA** | **12** | € 88,00 | € 130,00 |

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

# LA CUCINA ITALIANA

## LA SCUOLA

### UN NIDO CROCCANTE

Si dispone uno strato sottile di verdure grattugiate o di pasta stesa nel *Cestello doppio GrandChef* di **Tescoma** e si immerge brevemente nell'olio bollente. **PERCHÉ CI PIACE** Si possono preparare dei piccoli nidi croccanti e asciutti da farcire come si preferisce, con verdure, carne, pesce. 11,90 euro.

### A CENA, POLLO E PATATINE

*AirFryer XXL* di **Philips** cuoce ad aria calda in modo facile, veloce e sano. Cinque le impostazioni, da 40 a 200 °C, per friggere, grigliare, arrostire e cuocere al forno con una tecnica che riduce i grassi. **PERCHÉ CI PIACE** Grande com'è, si può cucinare un pollo intero alla griglia e 1,4 kg di patate fritte. E la cena per la famiglia è pronta. *279,99 euro.*

### WOK DI DESIGN

Nella cucina orientale, il wok è la pentola per saltare e friggere a fuoco alto e con pochi grassi. La designer Patricia Urquiola l'ha disegnata per la serie *Edo* di **Alessi** con griglia per far sgocciolare l'olio, coperchio e fondo adatto ai piani a induzione. **PERCHÉ CI PIACE** È un evergreen sempre utile, rivisitato in materiale e design attualissimi. *195 euro.*

# GLI STRUMENTI DEL MESE

Alzi la mano chi non ama chips e fritto misto. Ecco che cosa serve per prepararli

### IL PIATTO È SERVITO

Il doppio contenitore di **Tupperware** formato da ciotola e colino nasce come *legumiera* ma è perfetto anche per sgocciolare la frittura e mantenerla calda con il coperchio chiuso. **PERCHÉ CI PIACE** È capiente (tiene 4 litri), ha due comodi scomparti, e il coperchio capovolto si può usare come vassoio. *47 euro.*

### PROVATE ANCHE LA PASTA

Per professionisti della cucina casalinga, la friggitrice *Domino Crystal Line* di **AEG** in vetroceramica con cestello sospeso è un vero e proprio elettrodomestico da incassare nel piano cottura. Fritto super anche a casa. **PERCHÉ CI PIACE** Se al posto dell'olio si mette l'acqua, si può usare anche per cuocere la pasta. *Prezzo su richiesta.*

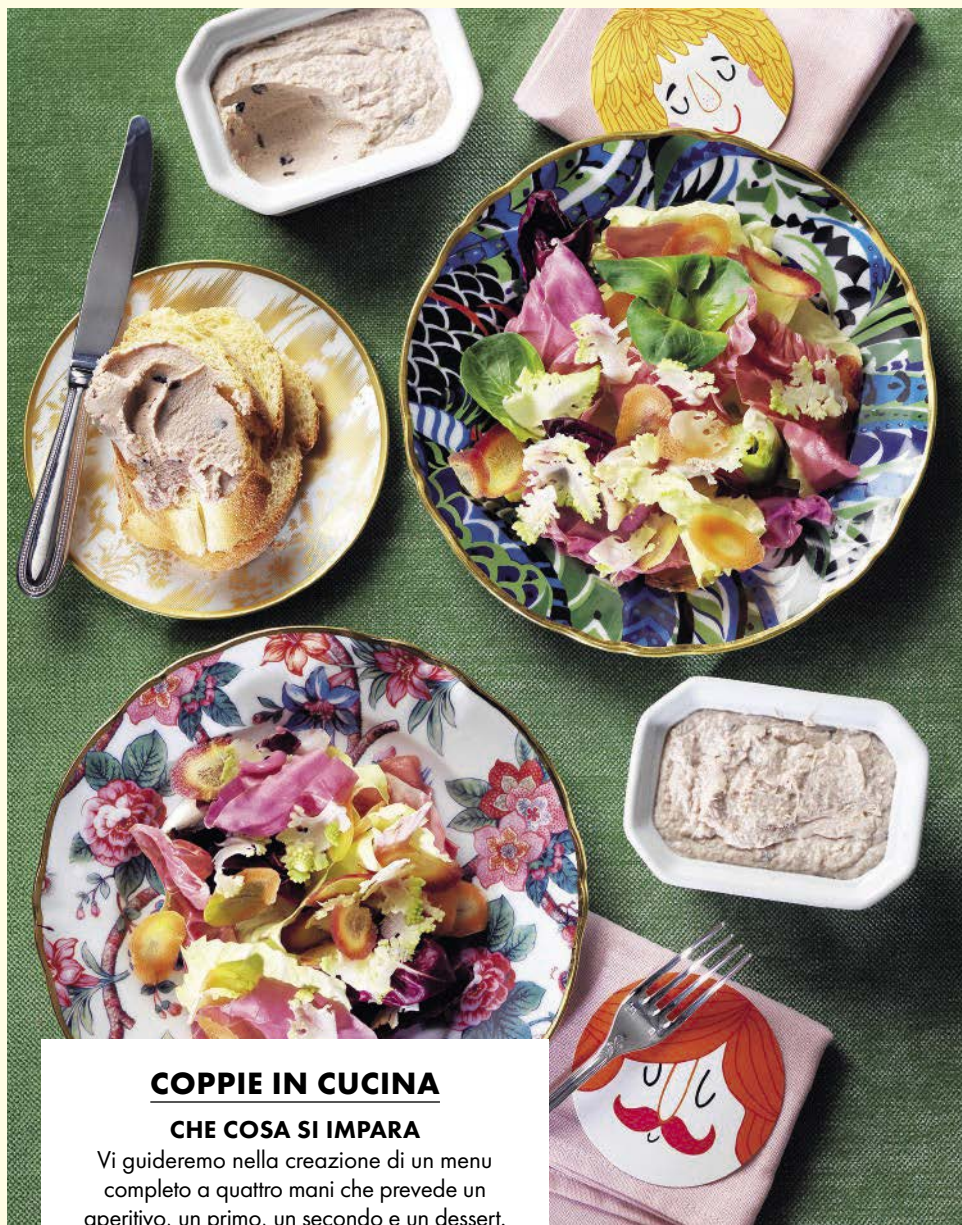
### L'AIUTO CHEF

Il *Cook Processor Artisan* di **KitchenAid** è un prezioso aiuto, che fa di tutto: trita, mescola, emulsiona, monta, impasta. E cuoce: ha infatti sei funzioni automatiche, di cui una per soffritti e fritture. **PERCHÉ CI PIACE** Multifunzione e pluriaccessoriato, velocizza la preparazione dei pasti. Molto elegante anche in color ghisa. *1029 euro.*

TESTI **SARA MAGRO**

## A LEZIONE

# PASSIONE AI FORNELLI

**Volete condividere un'esperienza unica con un amico/a speciale? Divertitevi (e innamoratevi) ai corsi dedicati a chi vuole preparare una cena a quattro mani**

## COPPIE IN CUCINA

### CHE COSA SI IMPARA

Vi guideremo nella creazione di un menu completo a quattro mani che prevede un aperitivo, un primo, un secondo e un dessert.

### DOVE E QUANDO

I corsi si svolgono nelle cucine della nostra sede, in via San Nicolao 7, in un'unica lezione di 3 ore, in febbraio nei giorni 8 (ore 9.30-12.30), 14 (ore 9.30-12.30, 15-18 e 19-22), 23 (ore 14-17), 26 (ore15-18).

### QUANTO COSTA E COME ISCRIVERSI

La lezione di 3 ore costa 90 euro a persona. Iscrizioni sul sito della Scuola o telefonando in segreteria. A destra, tutti i contatti.

## SCELTI TRA GLI INCONTRI DI FEBBRAIO

### DOLCI DI CARNEVALE

Chiacchiere, zeppole, castagnole, frittelle di ogni tipo in una lezione di 3 ore per arrivare preparati alla festa più pazza dell'anno. Nel corso sono illustrati i segreti degli impasti e le tecniche di frittura delle più note, e ghiotte, specialità regionali.
11-13-18-20-23-25 febbraio.

### MENU D'INVERNO

Per gli ultimi freddi, vi suggeriamo alcune ricette di grande conforto con le verdure di stagione: in programma in una lezione da 3 ore Topinambur e funghi, Farro spezzato risottato con radicchio, mela verde e fonduta di taleggio, Guancialino di maiale con pastinaca in due consistenze, Zucca e cioccolato.
1-26 febbraio.

### ÉCLAIR E BIGNÈ

Una lezione di 3 ore tutta dedicata al versatile impasto francese da preparare in due tempi, modellare in forme diverse e cuocere in forno oppure friggere. Le ricette proposte: Éclair con crema alla nocciola, Bignè al cacao in crosta, Bignè all'olio, Paris-Brest, Tortelli salati.
19 e 26 febbraio.

**INFO E CONTATTI**

**LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA**
è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
**scuola.lacucinaitaliana.it**
Seguici su: 

*Scoprite gli altri corsi sul nostro sito*

FOTO ARCH. LCI

**LA LISTA DELLA SPESA**

Una confezione di **bocce per pizza** classica Koch: pratici panetti surgelati di pasta lievitata, pronti da scongelare, stendere, farcire e cuocere.

2 vasetti di **filetti di alici sott'olio** Zarotti, conservate in olio extravergine di oliva.

100-150 g di **burro**, il meglio per ammorbidire il sapore delle acciughe.

1 **uovo** sbattuto per lucidare e dorare l'impasto.

**LA RICETTA**

**Impegno** Facile
**Tempo** 30 minuti più 2 ore e 30 minuti di riposo
**PER 4 PERSONE**

Piatto **Laboratorio Pesaro**.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

# PRENDINE UNA

Tante piccole «bombette» ripiene di burro e acciughe e cotte insieme come una torta. Per aperitivi e spuntini molto conviviali

**1 PREPARARE**
Lasciate scongelare le bocce per pizza a temperatura ambiente per 2-3 ore. Stendetele poi in grandi dischi spessi 5 mm. Con una tazzina capovolta (ø 5-6 cm) segnate 10 cerchi su 2 dei 4 impasti stesi.

**2 FARCIRE**
Disponete al centro dei cerchi un filetto di acciuga e un fiocchetto di burro. Spennellate la pasta tutto intorno con uovo sbattuto, quindi coprite con gli altri 2 dischi di pasta, pressando con le mani intorno al ripieno.

**3 RITAGLIARE E CUOCERE**
Ritagliate con la tazzina 20 dischetti ripieni. Disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno, accostati gli uni agli altri e lasciateli riposare per 30 minuti. Spennellateli con l'uovo sbattuto e infornateli a 180 °C per 25 minuti circa.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

## L'ABC

# IL RAGÙ

Piano piano e lungamente deve cuocere nel sugo di pomodoro. Ecco, nella versione bolognese, uno dei nostri condimenti più amati

### DOSI, VARIANTI, USI

■ Per preparare 10 porzioni di ragù abbiamo usato 300 g di polpa di manzo macinata grossa, 300 g di passata di pomodoro, 150 g di pancetta, 50 g di gambi di sedano, 50 g di carote, 30 g di cipolla, ½ bicchiere di vino bianco secco, ½ bicchiere di latte, brodo vegetale, burro, sale e pepe.
■ Il taglio classico per il macinato è la cartella, ovvero la parte muscolare del diaframma. Può essere sostituita con la pancia, il fesone di spalla o il fusello.
■ L'abbinamento classico del ragù bolognese è con le tagliatelle. Mescolato con la besciamella diventa l'ingrediente principe delle lasagne. Da provare anche come antipasto su crostini di pane o di polenta.

**1.** Tagliate la pancetta a cubetti. **2.** Mondate le verdure e tagliatele prima a bastoncini e, quindi, a dadini minuscoli. **3.** Soffriggete la pancetta in una casseruola, finché non comincerà a sciogliersi. **4.** Unite le verdure e lasciatele appassire a fuoco dolce con qualche fiocchetto di burro.

**5.** Aggiungete la polpa di manzo macinata, mescolate bene e rosolate. **6.** Quando comincerà a sfrigolare, sfumate con il vino e lasciate evaporare. **7.** Unite la passata di pomodoro, coprite la casseruola con un coperchio e cuocete a fuoco dolce per almeno 2 ore, bagnando di tanto in tanto con 1 mestolo di brodo. **8.** Ammorbidite con il latte, regolate di sale e di pepe e lasciate insaporire ancora per 5 minuti.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

Vaso di vetro **Bormioli Rocco**, cucchiaino **Funky Table**.

FATTO IN CASA

# UN BRODO DIVERSO DAL SOLITO

Serve per risotti, vellutate, minestre. E per brasare ortaggi, carni e pesci. Preparato solo con verdure fresche, ne basta un pizzico per dare intensità a ogni pietanza

## La ricetta

**Cuoca** Joëlle Néderlants
**Impegno** Facile
**Tempo** 3 ore
**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 1 VASETTO

**400 g carote – 300 g zucchine**
**200 g cipolla – 200 g sale**
**140 g sedano**
**40 g prezzemolo con i gambi**
**15 g basilico – aglio**
**olio extravergine di oliva**

**Mondate** le zucchine, togliendo le estremità; sbucciate le carote, la cipolla e uno spicchio di aglio; pulite il sedano togliendo il fondo e tenendo le foglie.
**Pulite** il basilico e il prezzemolo, eliminando solo la parte terminale dei gambi.
**Tagliate** a pezzetti tutte le verdure e frullatele con le erbe fino a ottenere un trito fine, uniforme e ben bagnato.
**Raccogliete** il frullato in un canovaccio e strizzatelo per eliminare tutta l'acqua: conservatela, però, per preparare un risotto o una minestra.
**Mescolate** 600 g di verdure strizzate con 200 g di sale fino e 2 cucchiai di olio, stendete il composto su una placca coperta con carta da forno e infornatelo a 180 °C, ventilato, per 30 minuti circa.
**Aprite** il forno, mescolate le verdure, abbassate il forno a 120 °C e lasciate seccare ancora per 1 ora e 40 minuti circa, mescolando ogni 20 minuti.
**Sfornate** e lasciate raffreddare. Frullate nuovamente le verdure essiccate, ottenendo una polvere.

### DOSI E CONSERVAZIONE

Con questa quantità di polvere potrete preparare circa 10-15 litri di brodo: ne bastano circa **10 g per 1 litro** di acqua (regolate la sapidità a piacere). In un barattolo di vetro chiuso ermeticamente e tenuto in un luogo asciutto può durare fino a 2 mesi (deve essere perfettamente essiccato).

TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

**1.** Dà un'appetitosa nota croccante a zuppe e risotti qualche fetta di pancetta affumicata di **Beretta** ben abbrustolita.

**2.** Hanno la polpa croccante e un bel colore verde brillante le Olive Novelle di **Madama Oliva**.

**3.** Abbiamo usato il blocco di Extra fondente 70% di **Zaini** per la nostra treccia al cioccolato.

**4.** Per il minestrone di tre fagioli sono ideali, e praticissimi, quelli rossi, già cotti al vapore, di **Bonduelle**.

**5.** Tostate e pelate, le nocciole di **Noberasco 1908** sono pronte per essere usate in ricette dolci e salate.

**6.** La forma dei tortiglioni di **Barilla** è studiata apposta per raccogliere anche i sughi più ricchi.

**7.** Per accompagnare il tè oppure da usare in un dolce, gli Amaretti d'Italia di **Matilde Vicenzi** con armelline, mandorle, zucchero di canna e albume.

**8.** Ha otto oppure dodici punte l'anice stellato, una delle spezie più belle e più ricche di proprietà benefiche. Noi abbiamo usato quello di **Drogheria & Alimentari** per le nostre ricette.

**9.** Hanno un alto potere nutritivo e sono ricchi di minerali e vitamine i ceci lessati **Esselunga Bio**.

**10.** Il chicco del Riso Nano Vialone Veronese Igp de **il Viaggiator Goloso** è di media grandezza, tiene molto bene la cottura e assorbe con generosità i condimenti.

**11.** Sono della linea Classici Senza zuccheri aggiunti i biscotti di **Giampaoli**. Per stare in forma.

**12.** Dà più finezza a creme, biscotti e impanature l'amido di mais di **Pam Panorama**, usato al posto della farina.

**13.** Lo speck del **Consorzio Tutela Speck Alto Adige** già affettato lo trovate in pratiche vaschette usa e getta.

**14.** Contengono selenio, buon antiossidante, le patate di **Selenella**, ideali lessate, fritte, cotte al forno o per preparare il purè.

FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

# L'INDICE DI CUCINA

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate I VIDEO DELLE RICETTE

★ Facile ★★ Medio
★★★ Per esperti
√ Vegetariana
√ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+ 1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

## Antipasti



## Primi piatti & Piatti unici



## Pesci



## Verdure



## Carni e uova



## Dolci

# menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di febbraio

## VEGETARIANO

**Legumi e verdure dall'orto invernale**

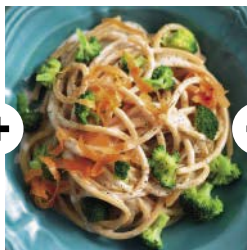
**Terrina di ricotta al limone e carote**
pag. 46
**Minestrone di tre fagioli**
pag. 51
**Carciofi fritti con crema di scalogni**
pag. 55

**Caramelle alla mortadella e vellutata di zucca**
pag. 50
**Polpettine alla genovese**
pag. 26
**Frittellone del luna park**
pag. 38

## PER PICCOLI BUONGUSTAI

**Quello che piace ai bambini**

## TUTTO PESCE

**A tavola sognando il mare**

**Ostriche in ceviche**
pag. 95
**Bucatini alla mozzarella e acciughe**
pag. 49
**Pagello al forno con funghi misti**
pag. 52

**Salmone agli agrumi**
pag. 103
**Gnocchi viola con baccalà e salsa al Parmigiano**
pag. 117
**Bavaresi di yogurt e composta di agrumi**
pag. 61

## CENETTA IN DUE

**Un assaggio sexy e poi tanti colori nel piatto**

## AL VOLO

**Per un ospite inaspettato (con il dolce pronto da ieri)**

**Sandwich di tomini e pancetta croccante**
pag. 48
**Finocchi gratinati alla cannella**
pag. 55
**Torta di carote**
pag. 62